ధ్యాన విద్యార్థి

" మానవ జీవన వృక్షానికి ధ్యానాభ్యాసం మరి ఆధ్యాత్మికత అన్నవి వ్రేళ్ళు, మూలము అయినప్పుడు ప్రాపంచిక విజయాలు అన్నవి పుష్పాలు, ఫలాలు అవుతాయి. " - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

C. ఆనంద్ కుమార్ , MBA

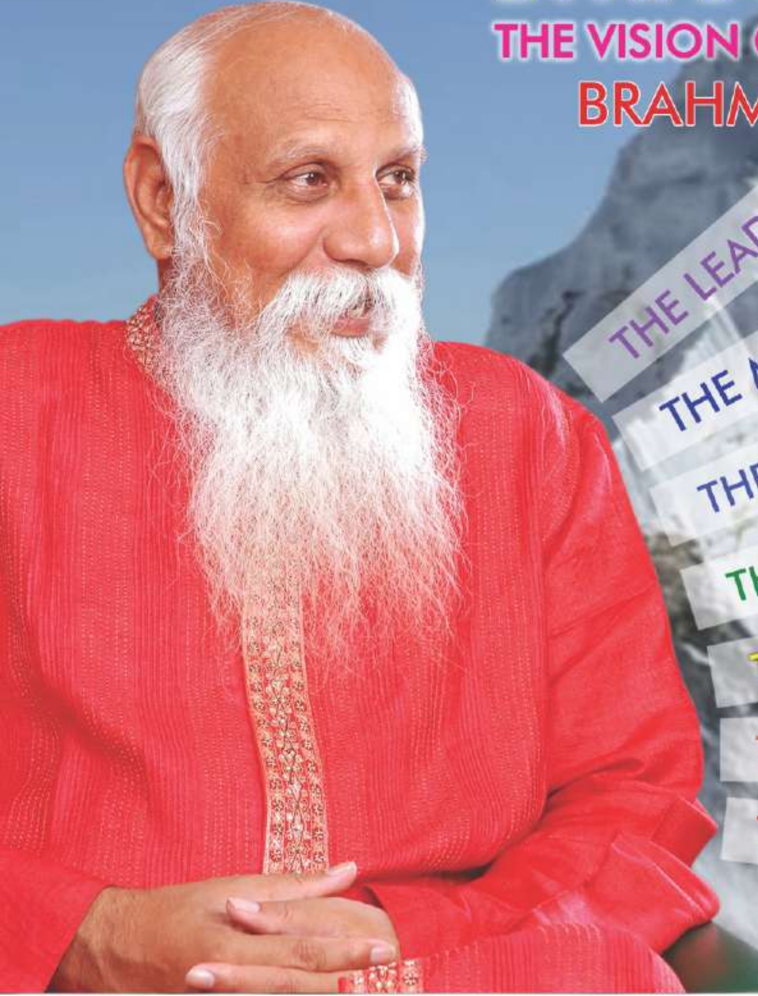


పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్, ఇండియా



DHYANA VIDYARTHI

THE VISION OF OUR GRAND MASTER
BRAHMARSHI PATRIJI



THE LEADER
THE MASTER
THE PHILOSOPHER
THE GURU
THE SCIENTIST
THE FRIEND
THE MUSICIAN

“ శ్రీ గురవే నమః ”

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుః సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥

“ ధ్యానాన్ని నాకు నేర్పించి .. నాలోని దైవత్వాన్ని నాకు పరిచయం చేసి .. మరి నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో ఎంతగానో చేయూతనిస్తూ .. నేను ఉన్నతంగా ఎదగటానికి ఏకైక కారణమైన నా గురుదేవులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ పాదపద్మాలకు నమస్కరిస్తూ .. ”

“ ఆనంద్ ”



పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్, ఇండియా



" యోగః శ్చిత్త వృత్తి నిరోధః "




" **యోగః శ్చిత్త వృత్తి నిరోధః** " అన్నారు పతంజలి మహర్షి
యోగః = ' **యోగం** ' (అనగా) .. చిత్తవృత్తి నిరోధః = చిత్తవృత్తులను నిరోధించడమే

చిత్తం యొక్క సమస్త పనికిరాని వృత్తులను నిరోధించడమే మొత్తం యోగాభ్యాసానికి మూల సూత్రం.
" **చిత్తవృత్తి నిరోధం** " అంటే మనస్సునూ, బుద్ధినీ శూన్యం చేసుకోవడం.

" **ఆనాపానసతి-శ్వాస మీద ధ్యాస** " **ధ్యాన సాధన** ద్వారా మనస్సులో వున్న పనికిరాని ఆలోచనా పరంపరల గందరగోళం నుంచి ప్రశాంతమైన స్థితికి చిత్తాన్ని మళ్ళించడమే " **చిత్తవృత్తి నిరోధం** " అంటే.

– " బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ "

" అంకితం "

నా తల్లిదండ్రులు **శ్రీ షేక్షావలి, శ్రీమతి సౌభాగ్యమ్మ** గార్లకు ..

నా గురుదేవులు .. **" పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ "** వ్యవస్థాపకులు **బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ, శ్రీమతి స్వర్ణమాల పత్రి** గార్లకు .. **" క్వాంటమ్ లైఫ్ యూనివర్సిటీ "** వ్యవస్థాపకులు **డా॥ న్యూటన్ కొండవీటి, డా॥ శ్రీమతి లక్ష్మీ న్యూటన్** గార్లకు .. నా మార్గదర్శకులు **" లైఫ్ రీసెర్చ్ అకాడెమీ "** వ్యవస్థాపకులు **శ్రీ పొట్లూరి రాజశేఖర్, శ్రీమతి శ్రీదేవి రాజశేఖర్** గార్లకు ..

ఈ పుస్తకం వెలుగులోకి రావడానికి సహాయం చేసిన **" గుంటూరు పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ "** ప్రెసిడెంట్ **" ధ్యానరత్న " వెలగపూడి లక్ష్మణరావు, శ్రీమతి ఉషారాణి లక్ష్మణరావు** గార్లకు ..

నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో నాకు విశేషమైన సహాయ, సహకారాలను అందించిన తాడిపత్రి సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ **శ్రీమతి తంగుటూరు అన్నపూర్ణమ్మ, శ్రీ కృష్ణమోహన్, శ్రీమతి సౌమ్య కృష్ణమోహన్, శ్రీ వెంకట రెడ్డి, శ్రీ సంజీవ రెడ్డి, శ్రీ రంగనాథ రెడ్డి** మరి కాకినాడ సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్ **శ్రీమతి పైడా పద్మజ** గార్లకు ..

నా జీవిత ఎదుగుదలకు ఎంతగానో ప్రోత్సాహాన్ని ఇచ్చిన అన్నయ్య **శ్రీ అజయ్**, వదిన **శ్రీమతి వాణి అజయ్** .. పెదనాన్న **శ్రీ పెరుమాళ్ళ దేవదానం,** పెద్దమ్మ **శ్రీమతి జీవరత్నమ్మ దేవదానం** .. **శ్రీ చార్లీ విజయం** (తాడిపత్రి JCNRM మున్సిపల్ బాయ్స్ హైస్కూల్ రిటైర్డ్ PET), **శ్రీమతి లీలా చార్లీ విజయం** గార్లకు ..

నా ధ్యానసాధనలో నాకు ఎంతో జ్ఞానాన్ని తెలియజేసిన స్వర్గీయ **" పండు బాబా " శ్రీ చంద్రశేఖర్ శర్మ,** ఉయ్యూరు సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్ **శ్రీమతి స్వర్ణలత, " స్పిరిచ్యువల్ ఇండియా "** ఎడిటర్ **శ్రీ వేణుగోపాల్ రెడ్డి,** CEO **శ్రీ సాయికుమార్ రెడ్డి,** స్వాధ్యాయ యోగ **శ్రీ శ్రీనివాస రెడ్డి,** విజయవాడ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ప్రెసిడెంట్ **శ్రీ జక్కా రాఘవరావు, శ్రీమతి పద్మ రాఘవరావు,** హైదరాబాద్ సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ **స్వర్గీయ అట్లూరి మధుసూధన్‌రావు, శ్రీమతి సూర్యప్రకాశం, శ్రీ పొట్లూరి రాంబాబు, శ్రీమతి రమాదేవి , శ్రీ మట్టివాడ వెంకట రెడ్డి, శ్రీమతి విజయలక్ష్మి** .. అనంతపురం సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ **శ్రీ వెంకటేశ్వర్లు, శ్రీ ప్రతాప్‌రెడ్డి, శ్రీ మురళీధర్** గార్లకు ..

పుస్తకాల రూపేణ నాకు ఎంతో స్ఫూర్తినిచ్చిన **స్వామి వివేకానంద** .. **పరమహంస యోగానంద** .. **కార్లోస్ కాస్టనెడా** .. **డాన్ యువాన్** .. **టోర్కోమ్ సెరాయ్‌డారియన్** .. **రిఛార్డ్ బాక్** .. **ఎక్కార్టోలే** .. **వ్యాన్ దయ్యర్** .. **లోబ్‌సాంగ్ రాంపా** .. **ఓషో** .. **రోండా బైర్న్** .. **చువాంగ్ త్సు** .. **లూయీస్. L. హే** .. **దీపక్ చోప్రా** .. **రాబిన్ శర్మ** .. మరి ఇంకా, ఇంకా ఎంతో మంది మహనీయులకు ..

విద్యార్థుల శ్రేయస్సుకు పాటుపడే విద్యార్థి సంఘాలకూ .. విద్యార్థుల విద్యకు ఆర్థికంగా సాయపడే అనేకానేక ఛారిటబుల్ ట్రస్టులకూ, లయన్స్ క్లబ్స్ వారికీ, ప్రభుత్వ సేవా సంస్థలకూ, సొసైటీలకూ .. మరి సకల విద్యార్థుల అభ్యున్నతికి ప్రేరణనిచ్చే ఉపాధ్యాయినీ, ఉపాధ్యాయులకూ .. ముఖ్యంగా ధ్యానవిద్యనూ మరి ఆత్మజ్ఞానాన్నీ .. విద్యార్థులకు ఉచితంగా బోధిస్తూ వారిలోని అంతర్గతశక్తిని వారికి పరిచయం చేస్తున్న **" పిరమిడ్ మాస్టర్స్ "** కూ .. పేరు పేరునా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ .. ప్రేమతో ఈ **" ధ్యాన విద్యార్థి "** పుస్తకాన్ని అంకితం చేస్తూ ..

" ఆనంద్ "

" మాతృదేవోభవ .. పితృదేవోభవ "



" నాకు జన్మనిచ్చి .. విద్యాబుద్ధులు నేర్పించి .. నన్ను కంటికి రెప్పలా కాపాడుతూ .. నా ఎదుగుదలకు అహర్నిషలూ ఎంతగానో కృషిచేసిన .. ప్రత్యక్ష దైవాలైన .. నా తల్లిదండ్రులు శ్రీ షేక్షావలి, శ్రీమతి సౌభాగ్యమ్మ గార్లకు పాదాభివందనాలు చేసుకుంటూ .. "

" ఆనంద్ "

" ఆచార్యదేవోభవ "

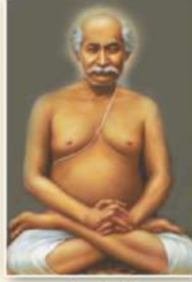

Jesus


Brahma Vishnu Maheshwara



Allah


Mahavatar Babaji


Lahiri Mahasaya


Yukteshwar Giri


Paramahansa Yogananda


Lao Tzu


Chuang Tzu


Blavatsky and Olcott


Annie Besant


Don-Juan


Carlos Castaneda


Brahmarshi Patriji
Smt. Swarnamala Patri




Dr. Newton Kondaveti
Smt. Dr. Lakshmi Newton


Tuesday Lobsang Rampa


Bhagawan Osho Rajneesh

" తమ అమూల్యమైన పుస్తకాల ద్వారా ఎంతో అమూల్యమైన జ్ఞానాన్ని తెలియజేసి .. నా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఎంతగానో తోడ్పడిన మాస్టర్లందరికీ హృదయపూర్వకంగా పాదాభివందనాలు చేసుకుంటూ .. "

" ఆనంద్ "

రచన & సంకలనం :

C. ఆనంద్ కుమార్, MBA

Co-ordinator of ·· Dhyana vidyarthi Project

ఎడిటింగ్ టీమ్ :

M. స్వర్ణలత ·· T. వాణి ·· N. హరిత ·· N. హిరణ్మయి ·· D. శివప్రసాద్ ··
S.B. జియ్యర్ స్వామి ·· S.B. పద్మజ ·· S.B. వ్యాస్ ·· S.B. వైష్ణవి ·· V. పద్మజ ·· T. శార్వాణి

క్రియేటివ్ వర్క్ :

P. చిరంజీవి ·· D. జయవర్ధన్ రెడ్డి ·· J. ఈశ్వర్ ప్రశాంత్ ·· D. చంద్రశేఖర్ ·· A. సురేంద్ర

కో-ఆర్డినేట్ & క్రియేటివ్ వర్క్ :

N. నటరాజ్ ·· N. శేకమ్మ ·· K. వికాస్ ·· R. భగత్ ·· C. పవన్ ·· B. హరిప్రసాద్ ··
M. పవన్ ·· M. నవకాంత్ ·· K.C. సంపత్ ·· G. వెంకట్ ·· M. సూర్య ·· N. కొండారెడ్డి

డిటిపి :

R. రామాచార్యులు - " వేద అడ్వర్టైజింగ్ ", V. సురేష్

డిజైనింగ్ :

Paanini Ad'Ventures, Contact: 9550 537 599, 9642 788 528

ప్రింటింగ్ :

కర్షక్ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్, హైదరాబాద్.

మొదటి ముద్రణ	:	**5000** కాపీలు, సంవత్సరం	:	డిసెంబర్, **2016**
రెండవ ముద్రణ	:	**5000** కాపీలు, సంవత్సరం	:	జూన్, **2017**
మూడవ ముద్రణ	:	**5000** కాపీలు, సంవత్సరం	:	నవంబర్, **2017**
నాల్గవ ముద్రణ	:	**5000** కాపీలు, సంవత్సరం	:	డిసెంబర్, **2017**

వెల: **199/-**

ప్రతులకై సంప్రదించండి :

ధ్యాన విద్యార్థి పబ్లికేషన్స్

C/o C. ఆనంద్ కుమార్,

H.No :11-10-83/2/6, Road No: 3, Street No: 13, Ground Floor,
విజయపురి కాలనీ, కొత్తపేట, హైదరాబాద్-**500035**

ఫోన్: **799 799 5488, 81 211 211 89, 8187 055 921**

Mail: pssmdv@gmail.com,
Facebook: www.fb.com/pssmdhyanavidyarthi
Website: www.dhyanavidyarthi.org

" <u>కృతజ్ఞతలు</u> "

ఈ పుస్తకానికి " **ఎడిటింగ్** " చేసిన **వాణి, స్వర్ణలత, హరిత, హిరణ్మయి, శివప్రసాద్** గార్లకు .. ఈ పుస్తకం అత్యద్భుతంగా రావడానికి మొదటి రోజు నుంచి పుస్తకం పూర్తయ్యే వరకూ పూర్తి శ్రద్ధాసక్తులతో కృషిచేసిన నా స్నేహితులు **నటరాజ్, శేకమ్మ, చిరంజీవి, జయవర్ధన్, ఈశ్వర్ ప్రశాంత్, జియ్యర్ స్వామి, పద్మజ దేవి, వ్యాస్, వైష్ణవి, పద్మజ, చంద్రశేఖర్, సురేంద్ర, వంశీ, రామాచారి, వికాస్, భగత్, దిలీశ్వర్ రెడ్డి, సంపత్, వెంకట్, సూర్య, కొండారెడ్డి, నవకాంత్, పవన్, శ్రీనివాస్, కవిత, సురేష్, సీతా సురేష్** గార్లకు .. ఈ పుస్తకాన్ని అద్భుతంగా డిజైన్ చేసిన " **పాణిని యాడ్వెంచర్స్** " వారికి ..

ఈ పుస్తకానికి సంబంధించిన అనేక పనులలో విశేషంగా సహకరించిన " **కర్షక్ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్** " యజమానులు **శ్రీ A. జగన్‌మోహన్ రెడ్డి** .. పెద్దన్నయ్య **ఏసురత్నం,** వదిన **హేమావతి,** తమ్ముడు **ప్రసాద్, రిజ్వానా ప్రసాద్** .. నా స్నేహితులు **అనంత్, శిరీష అనంత్** గార్లకు ..

ఈ పుస్తకానికి సంబంధించిన అనేక విషయాలలో ఎంతగానో సహాయం చేసిన " **<u>ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయం</u>** " సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ **శ్రీమతి శివరమ్య (Section Officer, Panchayath Raj Dept.), శ్రీమతి సరళ (Section Officer, General Administration Dept.)** గార్లకు ..

ఈ పుస్తకానికి సంబంధించి ఎన్నో విలువైన సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చి తమ బిడ్డలాగా నన్ను ఎంతగానో ప్రోత్సహించిన హైదరాబాద్‌లోని విజయపురి కాలనీ మాస్టర్స్ **శ్రీమతి వాణి, శ్రీ శ్రీనివాసరావు, శ్రీ బ్రహ్మారెడ్డి, శ్రీమతి పద్మ, శ్రీమతి అన్నపూర్ణ, శ్రీమతి శేషారత్నం, శ్రీమతి మాధవి** గార్లకు ..

ఈ పుస్తకం తయారుచేసే క్రమంలో **మదర్ & శ్రీ అరబిందో** .. **స్వామి నారాయణ** .. **సిద్ధసమాధియోగ** .. **ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్** .. **క్రియేటివ్ స్కూల్** .. **సత్యసాయి విద్యా సంస్థలు** .. వంటి అనేక విద్యా సంస్థలలో వారి వారి విద్యా విధానాలను తెలుసుకోవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఈ ఆధ్యాత్మిక విద్యా సంస్థలన్నింటికీ .. వీటిని స్థాపించిన ఆధ్యాత్మికవేత్తలందరికీ ..

ఈ పుస్తకం రావడానికి విశేషంగా కృషి చేసిన తాడిపత్రి పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ సెక్రెటరీ **శ్రీ కృష్ణమోహన్, శ్రీమతి సౌమ్య కృష్ణమోహన్,** నెల్లూరు సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ **శ్రీ జనార్ధన శెట్టి .. శ్రీమతి కళ్యాణి సుబ్రహ్మణ్యం ..** హైదరాబాద్ సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్ **శ్రీ సత్యనారాయణ రెడ్డి గార్లకు ..**

మరీ ముఖ్యంగా .. నిరంతర ధ్యానప్రచారంలో భాగంగా **అమెరికా, కెనడా, ఈజిప్ట్, దుబాయ్, వియత్నాం, ఇండోనేషియా** దేశాలను పర్యటిస్తూ కూడా ఆ యా దేశాలలోనే ఈ పుస్తకానికి తమదైన శైలిలో మెరుగులు దిద్దిన **బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ**కి వినమ్రపూర్వకమైన కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటూ ..

" **<u>ఆనంద్</u>** "

విషయ సూచిక

పుస్తకం గురించి

నా గురించి

A. ప్రాపంచిక విద్య

I. విద్యార్థి వ్యక్తిత్వవికాసం

II. నైతిక విలువలు

III. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తల సందేశాలు

B. ఆధ్యాత్మిక విద్య

I. యోగ శాస్త్రం

II. ధ్యానశాస్త్రం

III. అంతర్ శక్తులు

IV. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం

C. పరిపూర్ణ విద్య

I. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞుల సందేశాలు

II. పరివర్తన కోసం శాస్త్రీయ సాధనలు

III. ధ్యాన విద్యార్థుల అనుభవాలు

విద్యార్థులకు అవసరమైన మరిన్ని ముఖ్యాంశాలు

PSSM–ధ్యాన విద్యార్థి ప్రాజెక్ట్



" శుభస్య శీఘ్రం "

ప్రపంచం అంతా నూతన ఆధ్యాత్మిక యుగంలోకి ప్రవేశిస్తోంది

మళ్ళీ " **కృతయుగం** " వస్తోంది ..

ఈ నవ్యకృతయుగం పేరే " **ధ్యానయుగం** "

" **క్రీస్తు శకం** " అన్నది పోయి " **ధ్యాన శకం** " అన్నది ప్రారంభం అవుతోంది.

మనిషి యొక్క జీవితాన్ని రెండు విభాగాలుగా విభజించవచ్చును

" **ధ్యానానికి పూర్వం** " .. " **ధ్యానానికి తరువాత** "

ధ్యానానికి పూర్వపు మానవ జీవితం ..

" **సముద్రంలో దిక్సూచి లేని నావ ప్రయాణం** " లాంటిది

ధ్యానానికి తరువాతి మానవ జీవితం

" **సముద్రంలో దిక్సూచితో కూడిన నావ ప్రయాణం** " లాంటిది

" **ధ్యానం** " అన్నది మానవుడికి సత్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది

" **సత్యం** " అన్నది మానవుడికి ధర్మాన్ని తెలియజేస్తుంది

ఏది నిత్యమైనదో అదే సత్యం .. " **నిత్యమైనది** " అంటే అదే " **ఆత్మపదార్థం**"

సత్యధర్మాలు తెలియని జీవితాలు అశాంతిమయాలు మరి రోగపంకిలాలు



" **శుభస్య శీఘ్రం** "

" **ఆలస్యం అమృతం విషం** "

" **A stitch in time saves nine** "

" **కల్ కరేసో ఆజ్ .. ఆజ్ కరేసో అబ్** "

" **మొక్కై వంగనిది మానై వంగడం కష్టం** "

ముక్కుపచ్చలారకముందే .. ప్రతి సగటు విద్యార్థి కూడా

" **ధ్యాన విద్యార్థి** " గా అయితీరాలి

ముక్కుపచ్చలారకముందే .. ప్రతి సాధారణ విద్యార్థి కూడా

సత్యధర్మాలను కూలంకషంగా తెలుసుకోవాలి

ముక్కుపచ్చలారకముందే .. ప్రతి ఒక్క విద్యార్థికీ ఆత్మవిద్య విధిగా బోధింపబడాలి

ప్రతి స్కూలులోనూ క్రమంతప్పకుండా విద్యార్థులందరి చేత ధ్యానాభ్యాసం చేయించాలి

ధ్యానాభ్యాసం ద్వారా విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది

ధ్యానాభ్యాసం ద్వారా ధ్యాన విద్యార్థులలో సత్యధర్మాలపట్ల అవగాహన కలుగుతుంది

" **యోగః కర్మసు కౌశలం** " అన్నారు

" **ధ్యానయోగాభ్యాసం** " ద్వారా విద్యార్థులకు సకల కళలలో, సకల విద్యలలో,

సకల ఆటపాటలలో మరింత మరింత నైపుణ్యం కలుగుతుంది

" **ధ్యానాభ్యాసం** " అన్నది సకల విద్యార్థులకూ

మరింత బంగారు భాగ్యాన్నీ మరింత ఉజ్వల భవిష్యత్తునూ ప్రసాదిస్తుంది

విద్యాలయాలన్నింటిలో .. ప్రప్రథమంగా ..

సకల విద్యలకూ మూలవిద్య అయిన " **ఆత్మవిద్య** " నేర్పబడాలి

ప్రతి ఒక్క విద్యాలయంలోనూ, ప్రతి ఒక్క స్కూలులోనూ ..

విధిగా .. ధ్యానవిద్యను బోధించే " **ధ్యానోపాధ్యాయులు** " విధిగా ఉండితీరాలి

పిరమిడ్‌లలో చేసే ధ్యానం మూడింతలు శక్తివంతం కనుక

ప్రతి విద్యాలయంలోనూ మరి ప్రతి స్కూలులోనూ

ధ్యానం కోసం ప్రత్యేకంగా పిరమిడ్‌లు కట్టబడాలి !

ధ్యాన విద్యార్థులందరికీ అభినందనలు !!

ధ్యానం ఏవ శరణం వయం !!

– పత్రీజీ



" ప్రతి విద్యార్థీ ఒక ధ్యాన విద్యార్థి కావాలి "

ఒకానొక చిన్ని విత్తనంలో .. మన కంటికి కనిపించని ఒకానొక మహా వృక్షం దాగి ఉన్నట్లు .. విత్తన రూపంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్క విద్యార్థిలో కూడా అనంతమైన శక్తిసామర్థ్యాలు దాగి ఉన్నాయి .. వాటిని మేల్కొలిపే మార్గమే **" ధ్యానం-ఆత్మవిజ్ఞాన శాస్త్రం "** !

ఒకానొక నిర్దిష్టమైన ప్రణాళికతో మరి మనదైన విలక్షణమైన ప్రత్యేకతతో అనేకానేక నక్షత్రలోకాల నుంచి మనం ఈ **" భూమండలం అనబడే పాఠశాల "** లో విద్యార్థులుగా జన్మ తీసుకుంటున్నాము. ఎన్నెన్నో ఆత్మపాఠాలను నేర్చుకుంటూ ఈ పాఠశాల నుండి ఉత్తీర్ణులమై మళ్ళీ మన స్వంతలోకాలకు వెళ్ళిపోతున్నాము.

" ఆనంద్ " రచించిన ఈ గ్రంథం ప్రతి విద్యార్థి చదువవలసిందే ! అమూల్యమైన సాధనా ప్రక్రియలకు శాస్త్రీయతను జోడించి రాయడం జరిగింది. ప్రతి విద్యార్థి ఒక **" ధ్యాన విద్యార్థి "** కావాలనే సత్ సంకల్పంతో ఆనంద్ ద్వారా రచించబడిన ఈ గ్రంథం ప్రతి విద్యార్థిలోనూ **" ధ్యానం-ఆధ్యాత్మికత "** అనే విత్తనాలను నాటగలదు.

ప్రతి విద్యార్థి ఈ సదవకాశాన్ని వినియోగించుకుని ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేసి దానిని ఆచరణలో పెట్టి తమ తమ జీవితాలను ధన్యం చేసుకోవాలని, ధ్యానమయం చేసుకోవాలని మనస్పూర్తిగా కోరుకుంటూ ..



నిరంతర ధ్యాన విద్యార్థులు

డా॥ న్యూటన్ కొండవీటి, MBBS, MD

డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్, MBBS

(వ్యవస్థాపకులు, క్వాంటమ్ లైఫ్ యూనివర్సిటీ)

NARA CHANDRABABU NAIDU



AMARAVATI



CHIEF MINISTER
ANDHRA PRADESH

సందేశం

" ఆధ్యాత్మికతకు పుట్టినిల్లు అయిన మన భారతదేశం .. యావత్ మానవాళికీ .. యోగ, ధ్యాన, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాలను పరిచయం చేసి ఆధ్యాత్మికత యొక్క ప్రాముఖ్యతను యావత్ ప్రపంచానికీ చాటి చెప్పింది. దీని ఫలితమే నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా జూన్ 21 వ తేదీని **' అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం '** గా జరుపుకుంటున్నాం ; అన్ని విద్యలకూ మూల విద్య **' ధ్యాన విద్య '**.

" సాధారణ విద్య ద్వారా ప్రతి విద్యార్థి కొంత జ్ఞానాన్ని తెలుసుకుంటాడు. అయితే పరిపూర్ణ విద్య (హోలిస్టిక్ ఎడ్యుకేషన్) ద్వారా మాత్రమే ప్రతి విద్యార్థీ పూర్ణజ్ఞానంతో **' పరిపూర్ణ విద్యార్థి '** గా ఎదుగుతాడు. **' పరిపూర్ణ విద్య '** అంటే .. Intelligence Quotient + Emotional Quotient + Spiritual Quotient .. ఈ మూడింటిలో సమానంగా అభివృద్ధి చెందడమే. అంతేకాకుండా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) చెప్పినట్లు .. శారీరక, మానసిక, ఆత్మిక స్థాయిలలో ఆరోగ్యవంతంగా జీవించడమే **' పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం '**. ప్రతి విద్యార్థీ పరిపూర్ణ విద్యార్థిగా, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా మరి ఆనందంగా జీవించడానికి ఏకైక మార్గమే **' ధ్యానం '**.

" ప్రతి విద్యార్థీ తనలో నిగూఢంగా దాగి వున్న అనంత శక్తిసామర్థ్యాలను పూర్తిగా తెలుసుకుని తమ తమ విద్యలలో అద్భుతంగా రాణిస్తూ గొప్ప గొప్ప విజయాలను సాధించడానికి ప్రేరణనిస్తూ, విద్యార్థులు ఎదుర్కొనే సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కార మార్గాలను చూపిస్తూ ప్రతి విద్యార్థి యొక్క ఎదుగుదలకు ఎంతగానో అవసరమైన అన్ని ముఖ్యాంశాలనూ నిజజీవిత ఉదాహరణలతో, సినిమా సందేశాలతో, చక్కని కథలతో అర్థమయ్యే విధంగా రూపొందించబడిన ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం ప్రతి విద్యార్థి యొక్క విజయసోపానానికి **' మంత్రదండం '** లా ఉపయోగపడుతుంది ! కనుక తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు అందరూ తమ తమ పిల్లలచేత ఈ పుస్తకాన్ని చదివించి వారి ఎదుగుదలకు ఉపయోగకరమైన జ్ఞానాన్ని అందించాలని కోరుకుంటున్నాను.

" ప్రతి విద్యార్థీ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** కావాలన్న సత్ సంకల్పంతో అహర్నిశలు ఎంతగానో కృషిచేస్తూన్న పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ వ్యవస్థాపకులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ, శ్రీమతి స్వర్ణమాల పత్రి మరి క్వాంటమ్ లైఫ్ యూనివర్సిటీ వ్యవస్థాపకులు డా॥ న్యూటన్ కొండవీటి, శ్రీమతి డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్ గార్ల మార్గదర్శకత్వంలో ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకానికి రూపాన్నిచ్చిన C. ఆనంద్ కుమార్ & టీమ్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

(నారా చంద్రబాబు నాయుడు)
ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి

N. CHINA RAJAPPA
M.A.





Room No. 136, Ground Floor
Block - 2
Interim Government Complex
Velagapudi - 522 238
Phone : 0863 - 2442149
Fax : 0863 - 2442150

DEPUTY CHIEF MINISTER (HOME)
Andhra Pradesh

సందేశం

" విద్యార్థులు పుట్టినప్పటి నుంచే అనంతమైన శక్తిసామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటారు, కానీ వారు ఎదిగేకొద్దీ ఒక్కొక్క దశలో సమాజం నుంచి మరి వారి చుట్టూ వున్నవారి నెగెటివ్ ప్రభావాల వల్ల అవి వారిలో ఉన్నాయన్న ఎరుక కోల్పోయి వాటిని వినియోగించుకోలేకపోతారు. అంతేకాకుండా వారు తమ గురించి లేనిపోని అపోహలనూ, భయాలనూ ఊహించుకుని జీవితాన్ని బాధాకరంగా జీవిస్తూంటారు. ధ్యానం చేస్తే వారిలో ఎప్పటినుంచో పాతుకుపోయి వున్న గుడ్డి నమ్మకాలు, అపోహలు, భయాలు అన్నీ తొలగిపోయి జీవితాన్ని ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా జీవిస్తూ అద్భుతమైన విజయాలను సాధిస్తారు. "

(నిమ్మకాయల చిన రాజప్ప)

YANAMALA RAMAKRISHNUDU,
MINISTER FOR FINANCE & PLANNING
COMMERCIAL TAXES, LEGISLATIVE AFFAIRS



OFFICE :
Block-2, 1st Floor, A.P. Secretariat,
Velagapudi, Amaravathi - 522503, Andhra Pradesh
Cell: +91 -98499 14555, (O) 0866-2548299
e-mail: min_fin@ap.gov.in, rkyanamala@yahoo.com



సందేశం

" దేనివల్లనైతే మనం యదార్థ జ్ఞానాన్ని తెలుసుకుంటామో దానినే **' విద్య '** అంటాం. కేవలం మార్కుల కోసమే, ర్యాంకుల కోసమే, ఉద్యోగాల కోసమే చదువు అనే ధోరణిలో కాకుండా విద్య ఎప్పుడూ మన ఇంగిత జ్ఞానాన్ని వృద్ధి పరచుకునే దిశగా రూపొందించబడాలి ; **' విద్య యొక్క పరమార్థం మనం అన్నింటిలోనూ చక్కని శాస్త్రీయ ధోరణిని పెంపొందించుకోవడమే '** అని గుర్తించాలి.

" జీవితాన్ని మనం ఎంత అందంగా, ఆనందంగా జీవించాలో మనకు నేర్పించేదే **' విద్య '**. శారీరక, మానసిక, ఆత్మిక స్థాయిలలో ఆనందంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడే పరిపూర్ణ విద్యను ప్రతి విద్యార్థీ అభ్యసించాలి. పరిపూర్ణ విద్య గురించి ఆమూలాగ్రంగా, నఖశిఖపర్యంతంగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో విశేషంగా తెలియజేయడం జరిగింది.

" గురువర్యులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ మరి క్వాంటమ్ లైఫ్ యూనివర్సిటీ వ్యవస్థాపకులు డా॥ న్యూటన్, శ్రీమతి డా॥ లక్ష్మీన్యూటన్ గార్ల ఆధ్వర్యంలో ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకాన్ని తయారుచేసిన C. ఆనంద్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ.. "

యనమల రామకృష్ణుడు

R.V. SUJAY KRISHNA RANGA RAO
Minister for Mines & Geology
Government of Andhra Pradesh



A.P. Secretariat,
Velagapudi, AMARAVATHI.



సందేశం

" ప్రతి విద్యార్థీ కూడా అద్భుతమైన విజయాలు సాధించాలంటే తన గమ్య మార్గంలో ఎన్ని వైఫల్యాలు వచ్చినా వాటిని ఎదుర్కొని నిలబడగలిగే ఎమోషనల్ ఫిట్‌నెస్, స్పోర్టివ్‌నెస్ వంటి గొప్ప లక్షణాలను కలిగిన దృఢ వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉండాలి. ఒకానొక విద్యార్థి ధ్యానం చేస్తే తన నమ్మకాల మీద ‥ ఎమోషన్స్ మీద ‥ తన ఆలోచనల మీద ‥ తన మాటల మీద సరియైన అవగాహన వచ్చి దృఢమైన వ్యక్తిత్వం కలిగిన పరిపూర్ణ విద్యార్థిగా తయారవుతాడు.

" ప్రతి విద్యార్థీ **' పరిపూర్ణ విద్యార్థి '** కావడానికి కావలసిన అద్భుతమైన జ్ఞానాన్ని ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో తెలియజేయడం జరిగింది. "

ఆర్.వి. సుజయకృష్ణ రంగారావు

CH. AYYANNA PATRUDU
Minister for Roads & Buildings
Government of Andhra Pradesh



5th-Block, Ground Floor,
A.P. Secretariat,
AMARAVATHI
Tel. Off : 0863-2445199, 2445169
e-mail: mrbpeshi@gmail.com



సందేశం

" ఆవగింజంత విశ్వాసం ఉంటే చాలు పర్వతాలను సైతం కదిలించవచ్చు ! విద్యార్థులు తమ జీవితాలలో ‥ అత్యంత చిన్న విషయం నుంచి అత్యంత పెద్ద విషయం వరకూ ‥ ఏది సాధించాలన్నా వారిలో తమపై తమకు నమ్మకం మరి విశ్వాసం ఖచ్చితంగా ఉండితీరాలి. విద్యార్థులు **ధ్యానం** చేస్తే వారిలో ఉన్న అనవసరమయిన భయాలన్నీ పోయి అఖండమైన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. విద్యార్థులు తప్పనిసరిగా అభ్యసించవలసిన ధ్యాన విద్య గురించీ ‥ ఆధ్యాత్మిక విద్య గురించీ ‥ అద్భుతంగా తిరుగులేని విధంగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది.

" గురువర్యులు పత్రీజీ గారి ఆశీస్సులతో ‥ చక్కని ఈ **' ధ్యాన విదార్థి '** పుస్తకాన్ని అందించిన ఆనంద్ కుమార్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ ‥ "

సిహెచ్. అయ్యన్న పాత్రుడు

GANTA SRINIVASA RAO
MINISTER FOR HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT (PRIMARY EDUCATION, SECONDARY EDUCATION, HIGHER & TECHNICAL EDUCATION), GOVT. OF ANDHRA PRADESH.



4th Block, 1st Floor,
Room 210, AP Secretariat,
Velagapudi, Amaravathi,
Guntur Dist. - 522237.
Andhra Pradesh, INDIA.
e-mail : ganta.hrdmin@gmail.com



సందేశం

" ప్రతి విద్యార్థీ కూడా ఉజ్వల భవిష్యత్తునూ మరి బంగారు భవిష్యత్తునూ కలిగి ఉండాలంటే వారిలో అనంతమైన శక్తిసామర్థ్యాలు ఉన్నాయని వారు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలగాలి. విద్యార్థులు ఎప్పుడైతే ధ్యానం చేస్తారో వారిలోని అనంతమైన శక్తిని వారు తెలుసుకోగలుగుతారు. తద్వారా ఒకానొక సాధారణ విద్యార్థి .. ఒకానొక అద్భుతమైన విద్యార్థిగా తయారవుతాడు. తద్వారా ఎన్నో అసాధారణమైన మరి సాహసవంతమైన కార్యాలను చేస్తూ .. ఒకానొక అద్భుతమైన, ఆదర్శవంతమైన నవ్య సమాజం రూపొందడానికి తన వంతు కృషి చేస్తాడు. అసాధారణమైన మరి అద్భుతమైన ధ్యాన విద్యతో పాటుగా విద్యార్థుల బంగారు భవిష్యత్తుకు కావలసిన అన్ని అంశాలనూ శాస్త్రీయంగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో అందించారు.

" విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం నిరంతరాయంగా శ్రమిస్తున్న గురువర్యులు పత్రీజీ విశేష మార్గదర్శకత్వంలో **' ధ్యాన విద్యార్థి '** అనే అద్భుత పుస్తకానికి ప్రాణం పోసిన ఆనంద్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

(గంటా శ్రీనివాస రావు)

PYDIKONDALA MANIKYALA RAO
MINISTER FOR ENDOWMENTS
GOVERNMENT OF ANDHRA PRADESH



ROOM NO. 137, GROUND FLOOR,
BUILDING NO.2
A.P. SECRETARIAT, VELAGAPUDI,
AMARAVATHI - 522 503.
E-MAIL : min_endowments@ap.gov.in
min_endowments@yahoo.com
TEL NOS : 0863-2442138



సందేశం

" **' ధ్యాన విద్యార్థి '** అనే ఈ పుస్తకంలో అనేకమైన అద్భుతమైన అంశాలను ఎన్నో శాస్త్రీయ నిరూపణలతో వివరించడం జరిగింది. పోటీ ప్రపంచంలో నిరంతరం ఎంతో మానసిక వొత్తిడికి గురి అవుతూన్న తరుణంలో ఈ పుస్తకం కేవలం విద్యార్థులకే కాదు .. తల్లిదండ్రులకు .. మరీ ముఖ్యంగా ఉపాధ్యాయులందరికీ .. ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

" ఆత్మన్యూనత, సరియైన మానసిక పరిపక్వత లేని కారణంగా ఈనాడు అనేకమంది విద్యార్థులు, యువకులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడి తల్లిదండ్రులను, కుటుంబ సభ్యులను శోకసముద్రంలో ముంచుతున్నారు. అటువంటి వారి మనోధైర్యాన్ని పెంచే ఎన్నో అద్భుత విషయాలను సోదాహరణంగా ఈ పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది. విద్యార్థులకూ, యువతకూ తగిన మానసిక వికాసాన్ని అందించేందుకు ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. "

25/04/17
(పైడికొండల మాణిక్యాల రావు)

Dr. KAMINENI SRINIVAS
Minister for Health, Medical
Education & Family Welfare,
Govt. of Andhra Pradesh
Hyderabad.



Office Address :
Room No. 301,
3rd Floor, J-Block,
A.P. Secretariat,
Hyderabad - 500 022.
Office Telephones Nos. :
040-23455976
040-23451135



సందేశం

" ప్రతి విద్యార్థీ యోగ మరి ధ్యాన సాధన ప్రతిరోజూ చేయటం ద్వారా శారీరక, మానసిక రుగ్మతలన్నీ తొలగిపోయి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా జీవించగలడు. యోగ మరి ధ్యానశాస్త్రం గురించి .. అంతేకాకుండా విద్యార్థులకు ఎంతగానో ఉపయోగపడే అనేక ముఖ్యమైన అంశాలను గురించి సవివరంగా, శాస్త్రీయ నిరూపణలతో, నిజజీవిత ఉదాహరణలతో, సినిమా సందేశాలతో తెలియజేయబడింది. ఇంతటి గొప్ప జ్ఞానాన్ని కలిగిన ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం ప్రతి ఒక్క విద్యార్థికీ ఒక **' వజ్రాయుధం '** లా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి విద్యార్థీ ధ్యాన విద్యను అభ్యసించి **' ధ్యాన విద్యార్థి '** గా, **' పరిపూర్ణ విద్యార్థి '** గా కావాలన్న దృఢ నిశ్చయంతో .. నిరంతరం శ్రమిస్తున్న గురువర్యులు పత్రీజీ, డా॥ న్యూటన్ కొండవీటి గార్లకు మరి రచయిత C. ఆనంద్ కుమార్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

డా॥ కామినేని శ్రీనివాస్

KIMIDI KALAVENKATA RAO
MINISTER FOR ENERGY



A.P. SECRETARIAT, VELAGAPUDI
AMARAVATI - 522 503
CELL : 9492082299
9441150999
9491722336



సందేశం

" మనం పుట్టినప్పటి నుంచీ .. ఆరోగ్యంగా జీవించటానికీ మరి లక్ష్యాలను సాధించటానికీ మనకు **' శరీరం '** ఉన్నా దానిని నడిపించే **' ఆత్మశక్తి '** అన్నది ఆ శరీరంలో లేకపోతే మనం ఏమీ సాధించలేం.

" నక్షత్రాలు, గ్రహాలు, సౌరమండలాలు, గెలాక్సీలు, యావత్ విశ్వమూ ఏ విశ్వశక్తి ద్వారా నడిపించబడుతున్నాయో ఆ విశ్వశక్తిలోని భాగమే మనలోని **' ఆత్మశక్తి '** ! కనుక **' ఆత్మశక్తి అంటే ఏమిటి ? '** .. **' దీని ప్రాముఖ్యత ఏమిటి ? '** అన్నవి మనం చిన్నప్పటి నుంచే క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోవాలి. కనుక ప్రతి విద్యార్థి చిన్నతనం నుంచే ప్రాపంచిక విద్యతోపాటు ఆధ్యాత్మిక విద్యను కూడా అభ్యసిస్తే .. ఆ విద్యార్థి తనలోని శక్తిసామర్థ్యాలనూ, సత్యాన్నీ తెలుసుకుని ఆనందమయ జీవితాన్ని జీవిస్తాడు.

" ఒక విద్యార్థీ ప్రాపంచిక విద్యకు కావలసిన అన్ని అంశాలను తెలియజేయడంతోపాటు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రానికి సంబంధించిన అనేక అంశాలను కూడా శాస్త్రీయమైన నిరూపణలతో అత్యద్భుతంగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో వివరించారు. కనుక ప్రతి విద్యార్థీ ఈ పుస్తకాన్ని చదివి తనలోని ఆత్మశక్తిని తెలుసుకుని అద్భుతంగా జీవించాలని కోరుకుంటున్నాను. గురువులు పత్రీజీ మరి డా॥ న్యూటన్ గార్ల సమక్షంలో ఈ పుస్తకాన్ని తయారుచేసిన ఆనంద్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

కిమిడి కళా వెంకటరావు 18/5/2017

DEVINENI UMAMAHESWARA RAO
Minister for Water Resources





Room No.212, 1st Floor,
Building No.4,
Interim Government Complex,
Amaravati-522 237.
Off. +91863-2444683, 2444742
Camp. Off. +91-866-242881
e-mail: icadpeshi@gmail.com

సందేశం

" ఒకానొక విద్యార్థి తన విద్యను పూర్తి చేసుకుని విద్యాలయం నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత ఆ విద్యార్థి యొక్క ప్రభావం బయటి సమాజంపై ఎంతో ఉంటుంది. కనుక ప్రతి విద్యార్థీ తన చదువుతో పాటు **' ధ్యానసాధన '** కూడా చేస్తే వారికి తమ అంతర్గత ప్రపంచాన్నీ మరి బాహ్యప్రపంచాన్నీ ఏ విధంగా సమతుల్యం చేసుకోవాలో అర్థం అవుతుంది. తద్వారా ఆ విద్యార్థి పరిపూర్ణ విద్యార్థిగా మారి సర్వజనశ్రేయస్సుకూ మరి నవ సమాజ నిర్మాణానికీ ఎంతగానో తోడ్పడతాడు.

" ఒకానొక విద్యార్థి తనను తాను ఎలా అద్భుతంగా మలచుకోవాలో చక్కగా తెలియజేసిన ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం మరి ప్రతి విద్యార్థీ చదవవలసిన పుస్తకం. విద్యార్థుల విజయపరంపరలకు ఈ పుస్తకం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి విద్యార్థి ఈ పుస్తకం తప్పకుండా చదివి విజయ పథాన పయనించి ·· ఆనందంగా జీవించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. "

దేవినేని ఉమామహేశ్వరరావు

NAKKA ANANDA BABU
Minister for Social Welfare & Empowerment
and Tribal Welfare & Empowerment,
Government of Andhra Pradesh





AMARAVATI

Room No. 1st Floor,
Building-III
Interim Government Complex,
Velagapudi, AMARAVATI
Cell : 9866237201
E-mail : ministernab@gmail.com

సందేశం

" ప్రతి విద్యార్థి కూడా పుట్టినప్పటి నుంచి తన జీవితంలో ఎన్నో విషయాలను నేర్చుకుంటాడు. ఈ **' నేర్చుకోవడం '** అనే ప్రక్రియ మనకు తల్లి గర్భస్థ దశ నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. ఒకానొక దేవుడిలా మన నుంచి తిరిగి ఏదీ ఆశించకుండా .. మనపై ప్రేమతో మన ఎదుగుదల కోసం నిరంతరం తపిస్తూ ·· మనల్ని కంటికి రెప్పల్లా కాపాడుతూ పెంచి పెద్దచేసే తల్లిదండ్రులే మనకు **' ప్రత్యక్ష దైవాలు '**.

" మనకు మొదటి గురువులు మన తల్లిదండ్రులే. ప్రతి విద్యార్థి జీవిత ఎదుగుదలలో తల్లి, తండ్రి ఎంత ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తారో విశేషంగా తెలియజేస్తూ ·· విద్యార్థికి ఉపయోగపడే అన్ని ముఖ్యమైన అంశాల గురించి నిజజీవిత ఉదాహరణల తోటి మరి సినిమా సందేశాల తోటి అద్భుతంగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో తెలియజేశారు. "

నక్కా ఆనంద బాబు

PRATHIPATI PULLA RAO
Minister for Price Monitoring,
Consumer Affairs, Food & Civil Supplies
Government of Andhra Pradesh



Office :
Room No. 130-A,
4th Block,
AP Secretariat,
Velagapudi,
Amaravathi
Ph : 0863 - 2444754



సందేశం

" భారతదేశం ఆధ్యాత్మికతకు పుట్టినిల్లు ; మరి **' ఆధ్యాత్మికత '** అంటే మన గురించి మనం పూర్తిగా తెలుసుకోవడం. ప్రాపంచిక విద్య మరి ఆధ్యాత్మిక విద్య ల ద్వారా ప్రతి విద్యార్థీ తాను ఒకానొక దైవపదార్థం అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకుని భూమి మీద నడయాడే దేవుడిలా తన జీవితాన్ని ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా ఆనందంగా జీవిస్తాడు.

" ప్రతి విద్యార్థీ కూడా విధిగా **ధ్యాన విద్య**ను అభ్యసించి ధ్యాన విద్యార్థిగా కావాలని దృఢ సంకల్పంతో .. గురువర్యులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారి విశిష్ట మార్గదర్శకత్వంలో ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకాన్ని రచించిన ఆనంద్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

మీ
(ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు)

SIDDA RAGHAVA RAO
Minister for Environment, Forests,
Science & Technology,
Government of Andhra Pradesh



211, First Floor, 5-Block,
Andhra Pradesh Secretariat,
Velagapudi, Amaravathi - 522 503
Phone : +91 863 2445739
E-mail : min_frst@ap.gov.in



సందేశం

" సాధారణంగా విద్యార్థులు ఎప్పుడూ జరిగిపోయిన విషయాల పట్ల గానీ .. భవిష్యత్తులో జరగబోయే విషయాల గురించి గానీ ఆలోచిస్తూ అనుక్షణం చంచలత్వానికి గురి అవుతూ ఉంటారు. దీని వలన విద్యార్థులు తమ తమ చదువులలో సరియైన శ్రద్ధ చూపలేరు. అయితే విద్యార్థి దశ నుంచే ధ్యానం చేస్తే విద్యార్థులు ప్రస్తుత క్షణంలో జీవించే కళను నేర్చుకుని ఏ రంగంలోనైనా నూటికి నూరు శాతం అద్భుతమైన విజయాలను సాధించగలరు.

" విద్యార్థుల విజయాలకు సంబంధించిన అంశాలన్నింటినీ సవివరంగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది. కనుక తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు తమ తమ పిల్లలచేత ఈ పుస్తకాన్ని చదివించి వారి ఎదుగుదలకు ఉపయోగకరమైన జ్ఞానాన్ని అందించాలనీ .. ప్రతి విద్యార్థీ ఈ పుస్తకాన్ని చదివి పరిపూర్ణ విద్యార్థి కావాలనీ కోరుకుంటున్నాను.

" గురువర్యులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారి మార్గనిర్దేశకత్వంలో విద్యార్థులకు ఎంతగానో అవసరమైన అద్భుతమైన జ్ఞానాన్ని పుస్తక రూపంలో అందించిన యువకుడు ఆనంద్ కుమార్ & యువ టీమ్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

(శిద్ధా రాఘవరావు)

Dr. P. Narayana, M.Sc, Ph.D.
Minister for Municipal Administration &
Urban Development, Urban Water Supply
and Urban Planning
Government of Andhra Pradesh



A.P. Secretariat
Amaravati



సందేశం

" విద్యార్థులందరూ కూడా తమ తమ పాఠశాలల స్థాయి నుంచే .. అత్యంత గొప్ప స్థాయికి చేరుకున్న మహానుభావుల జీవిత చరిత్రలను చదువుతూ ఉండాలి. ఎందుకంటే జీవితంలో అనేకానేక సంఘర్షణలను ఎదుర్కొన్న తరువాతే మరి వారంతా గొప్పవారుగా ఎదిగారు. అంతేకాకుండా విద్యార్థులు చిన్నవయస్సు నుంచే **ధ్యానం** చేస్తే వారి వారి జీవితాలలో వచ్చే అనేక సంఘర్షణలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి కావలసిన మనోస్థైర్యం వారిలో పెంపొందుతుంది.

" ఎందరో మహానుభావుల జీవితాలను .. నిజజీవిత ఉదాహరణలుగా తెలియజేస్తూ .. **' ధ్యానశాస్త్రం '** గురించీ మరి విద్యార్థుల ఉన్నతికి ఉపయోగపడే అనేక ముఖ్యమైన అంశాలను గురించీ .. చక్కగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో వివరించారు.

" బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ మరి డా॥ న్యూటన్, శ్రీమతి డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్ గార్ల విశేష ప్రోత్సాహంతో ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకానికి ఆకృతినిచ్చిన ఆనంద్ కుమార్ & బృందానికీ అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

డా॥ పి.నారాయణ

C.ADINARAYANA REDDY
Minister for Agricultural Marketing,
Warehousing, DDF, Fisheries &
Cooperation, Government of A.P.



Room No.132, 4th Block,
Ground Floor,
A.P.Secretariat,
Velagapudi – 522238
Amaravati, Guntur Dist.



సందేశం

" విద్యార్థులు తమ తమ జీవితాలలో ఎన్నో ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను కలిగి ఉంటారు. వాటిని సాధించే క్రమంలో కొంతమంది విద్యార్థులు వారు ఎదుర్కొనే కష్టాలకు భయపడి వాటిని ఏ మాత్రం ఎదుర్కోలేక తమ లక్ష్యాలను మధ్యలోనే వదిలేస్తూంటారు. ధ్యానం ద్వారా విద్యార్థులలో అపారమైన సంకల్పశక్తి పెంపొందుతుంది. తద్వారా వారు అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించే క్రమంలో ఎలాంటి అవాంతరాలు, అవరోధాలు చుట్టుముట్టినా వాటిని సులభంగా జయిస్తారు .. మరి అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధిస్తారు. **ధ్యానం** ద్వారా మనం పొందే అనేకానేక శక్తిసామర్థ్యాలను గురించి విశేషంగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో అద్భుతంగా వివరించారు. "

C. ఆదినారాయణ రెడ్డి

KALAVA SRINIVASULU
Minister for Information &
Public Relations and Rural Housing





AMARAVATI

Room No. 211, 1st Floor,
4th Block, A.P. Secretariat,
Velagapudi - 522237
Office No.s : 0863 - 2444682
0863 - 2444695
Fax : 0863 - 2444681

సందేశం

" పుట్టినప్పటి నుంచి మొదలుకొని దాదాపు 20 సంవత్సరాలపాటు విద్యను అభ్యసిస్తాం ·· కారణం జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడం కోసం. ఆ జ్ఞానం ద్వారా మనం హాయిగా జీవించగలం. మనం అభ్యసించే విద్యలో అద్భుతమైన విజయాలను సాధించడానికి సంబంధించిన రహస్యాలన్నింటినీ బట్టబయలు చేస్తూ ·· మరి ప్రతి విద్యార్థి కూడా తప్పనిసరిగా ధ్యాన విద్యను అభ్యసించి **' ధ్యాన విద్యార్థి '** గా కావాలన్న దృఢ సంకల్పంతో రచించబడిన ఈ పుస్తకం సకల విద్యార్థి లోకానికీ అద్భుతమైన వరంలా ఉపయోగపడుతుంది. "

కాలవ శ్రీనివాసులు

BHUMA AKHILA PRIYA
MINISTER FOR TOURISM
TELUGU LANGUAGE AND CULTURE
GOVERNMENT OF ANDHRA PRADESH





ROOM No. 210, 3rd BLOCK
AP SECRETARIAT
VELAGAPUDI,
AMARAVATHI
Ph : 0863 - 2443373

సందేశం

" ప్రస్తుత విద్యావిధానం Intelligence Quotient - **' IQ '** కి మాత్రమే ఎక్కువ శాతం ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడం వల్ల చాలామంది విద్యార్థులు కేవలం **' IQ '** కు మాత్రమే ప్రాధాన్యతనిచ్చి వాటితో పాటుగా అత్యంత అవసరమైన Emotional Quotient - **' EQ '** ను మరి Spiritual Quotient – **' SQ '** ను ఎంతమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు. దీని వలన విద్యార్థులు తమ తమ జీవితాలలో ఎప్పుడైనా వైఫల్యాలు ఎదురైనప్పుడు వారి emotions మీద వారికి సరియైన సమతుల్యత లేకపోవడం వల్ల నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనవుతున్నారు ·· మరికొంతమంది ఆత్మహత్యలకు కూడా పాల్పడుతున్నారు.

" విద్యార్థులు ధ్యానాన్ని తమ తమ జీవితాలలో అతి ముఖ్య భాగంగా చేసుకుంటే వారికి అన్ని Quotients లలో సమతుల్యత వచ్చి తమ జీవితాన్ని విజయవంతంగా నడిపించుకుంటూ ·· తమలాంటి ఎంతోమందికి ఆదర్శవంతులుగా నిలుస్తారు. విద్యార్థుల జీవితాలు ఆనందకరంగా మరి విజయవంతంగా ఉండటానికి కావలసిన అన్ని అంశాలనూ నిజజీవిత ఉదాహరణలతో మరి సినిమా సందేశాలతో అద్భుతంగా ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో వివరించబడింది. "

భూమ అఖిల ప్రియ

PARITALA SUNITHA
Minister for SERP,
Women Empowerment,
Child Welfare, Disabled and
Senior Citizens Welfare
Govt. of Andhra Pradesh



Room No. 210, 5th Block,
A.P. Secretariat, Velagapudi,
AMARAVATI - 522 503.
Tel Nos. 0863 - 2445299 Peshi (Fax)
08554 - 221123 ATP (Fax)



సందేశం

" విద్యార్థులు బడిలో చదివే విద్య బాహ్య ప్రపంచానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని ఇస్తే మరి **' ధ్యాన విద్య '** అన్నది .. వారిలోని అంతర్ ప్రపంచానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది. ఒకానొక సగటు విద్యార్థి **' పరిపూర్ణ విద్యార్థి '** గా అన్ని కోణాలలో అభివృద్ధి చెందుతూ .. అత్యున్నతమైన విలువలతో ఆనందంగా, అందరికీ ఆదర్శప్రాయంగా జీవించాలంటే వారి యొక్క వ్యక్తిత్వంలో అద్భుతమైన మార్పులు రావాలంటే దానికి ఏకైక మార్గం **' ధ్యానం '**.

" **ధ్యానం** చేయడం వలన కలిగే లాభాలను పుస్తకరూపంలో తీసుకురావడం వల్ల ఎంతోమందికి ధ్యానం యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలియజేయబడుతుంది. కనుక ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకాన్ని తల్లిదండ్రులు, గురువులు తమ తమ పిల్లలచేత చదివించి వారి ఎదుగుదలకు ఉపయోగకరమైన జ్ఞానాన్ని అందించాలనీ .. ప్రతి విద్యార్థీ ఈ పుస్తకాన్ని చదివి పరిపూర్ణ విద్యార్థి కావాలనీ కోరుకుంటున్నాను. ధ్యానాన్ని అందించిన గురువర్యులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీకి ఆత్మాభినందనలు తెలియజేసుకుంటూ .. "

P.S.
(పరిటాల సునీత)

KOLLU RAVINDRA
Minister for Law & Justice,
Skill Development, Youth, Sports,
Unemployment Benefits, NRI
Empowerment and Relations.



Room No: 212, 1st Floor,
Block No: 3, Secretariat,
Velagapudi, Amaravathi.
Ph: 0863 - 2443436 (O)
2443339 (F)
0866 - 2472254 (Camp Office)



సందేశం

" **' సహనం '** అన్నది గొప్ప ప్రగతి సూత్రం .. మరి ధ్యానంతోనే సహనం అన్నది సాధ్యం ! **' మన వల్లే మన కష్టాలు .. మన వల్లే మన సమస్యలు '** అని తెలుసుకున్నప్పుడు సహజంగానే మనలో సహనం అన్నది ఉద్భవిస్తుంది. **కర్మసిద్ధాంతం** గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకున్న వాళ్ళకు సహనం సహజంగానే అబ్బుతుంది. విద్యార్థులు ప్రాపంచిక విద్యలను నేర్చుకుంటూన్నప్పుడు .. ప్రాపంచిక కళలలో మరి క్రీడలలో రాణించాలన్నప్పుడు .. **' సహనంతో కూడిన సాధన '** ఎంతో అవసరం. ప్రతి విద్యార్థికీ ఉపయోగకరమైన పరిపూర్ణ విద్యను గురించి మరి ధ్యానం గురించి ఈ **' ధ్యానవిద్యార్థి '** పుస్తకంలో విశేషంగా వివరించారు. "

మీ
కొల్లు రవీంద్ర

SATISH CHANDRA, I.A.S.,
Special Chief Secretary to Chief Minister
Government of Andhra Pradesh



Building #1, 1st Floor,
A.P. Secretariat,
Velagapudi-522338
AMARAVATI, Andhra Pradesh



సందేశం

" జీవితాన్ని మనం ఎంత అందంగా, ఆనందంగా జీవించాలో మనకు నేర్పించేదే **' విద్య '**

' విద్ ' అంటే **' తెలుసుకోవడం '** ; **' యః '** అంటే **' దేనివల్లనైతే '**

దేనివల్లనైతే మనం యదార్థ జ్ఞానాన్ని తెలుసుకుంటామో దానినే **' విద్య '** అంటాం.

" ఒకానొక విద్యార్థి ఆనందంగా జీవించాలంటే అది పరిపూర్ణ విద్య ద్వారా మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది. ఎప్పుడైతే ఒకానొక విద్యార్థి పరిపూర్ణ విద్యను అభ్యసిస్తాడో జన్మతః ఎటువంటి శక్తి సామర్థ్యాలు, విశిష్టమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటాడో వాటన్నింటినీ కూడా తిరిగి పొందుతాడు.

" పుట్టుకతో ప్రతి విద్యార్థి కూడా ఒకానొక మహా అద్భుతం ! తాను పుట్టి పెరిగిన పరిస్థితులు, తన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను బట్టి తనలో నమ్మకాలు, భావనలు, ఆలోచనలు, మాటలు, ఆహార వ్యవహారశైలి ఏర్పడుతుంది. కనుక **' హోలిస్టిక్ ఎడ్యుకేషన్ '** అన్నది విద్యార్థి దశ నుంచే అందించడం ద్వారా ప్రతి విద్యార్థి తనలోని అనంత శక్తిసామర్థ్యాలను తెలుసుకుంటాడు. ఎప్పుడైతే తనలోని అనంతమైన శక్తిసామర్థ్యాలను తెలుసుకుంటాడో .. తనలోని **' అంతర్ శక్తులు '** అంటే .. ఊహాశక్తి, భావనాశక్తి, ఆలోచనా శక్తి, వాక్‌శక్తి, సంకల్ప శక్తి .. ఇవన్నీ కూడా అద్భుతంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. తద్వారా ప్రతి విద్యార్థిలో తమకు అవసరమైన ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, తన పట్ల తనకు ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి .. ఒకానొక ఉన్నత, ఉత్తమ విద్యార్థిగా ఎదుగుతూ తన జీవితంలో అద్భుతమైన విజయాలను సాధిస్తూ ఆనందంగా జీవిస్తాడు.

" ఒకానొక విద్యార్థి పరిపూర్ణ విద్యార్థిగా తయారవ్వటానికి కావలసిన ముఖ్యమైన అంశాలన్నింటినీ తెలియజేస్తూ .. విద్యార్థుల ఎదుగుదలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడే ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం ప్రతి విద్యార్థి జీవితంలోనూ ఆనందమయమైన వెలుగులను నింపుతుంది. కనుక ప్రతి తల్లిదండ్రులు .. మరీ ముఖ్యంగా టీచర్లు .. తమ తమ పిల్లలకు ఇవ్వవలసిన విలువైన బహుమతి ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం. ప్రతి విద్యార్థీ ఈ పుస్తకాన్ని చదివి, సత్యాలను ఆచరించి తమ తమ జీవితాలలో విజయాలను సాధిస్తూ, ఆనందంగా జీవించాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుకుంటున్నాను.

" ప్రతి విద్యార్థీ ఒకానొక **' ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞుడి '** గా ఎదగాలన్న సత్‌సంకల్పంతో అహర్నిశలు ఎంతగానో కృషిచేస్తున్న గురువర్యులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ, శ్రీమతి స్వర్ణమాల పత్రి మరి డా॥ న్యూటన్, శ్రీమతి డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్ గార్ల విలువైన సూచనలతో ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకానికి జీవం నింపిన ఆనంద్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

సతీష్ చంద్ర
ముఖ్యమంత్రి గారి ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి

N Sambasiva Rao IPS
Director General of Police
Andhra Pradesh



Phones :
Vijayawada : 0866 - 2575552,
Fax : 0866 - 2575501,
Hyderabad : 040 - 23237788, 23212345,
Fax : 040 - 23243333, Mobile : 95508 55777
Email : dgp@appolice.gov.in



సందేశం

" ఏదైనా ఒక పనిని మనం చేస్తున్నప్పుడు .. ఆ దారిలో ఎటువంటి ప్రలోభాలు, ఆకర్షణలు ఎదురైనా వాటికి ఏ మాత్రం ప్రభావితం కాకుండా మన మనస్సును నియంత్రించుకుని .. చేస్తున్న పనిపైనే పూర్ణదృష్టిని కేంద్రీకరించడమే **' స్వీయ క్రమశిక్షణ '** . అయితే అది బాహ్యంగా ఎవరో మనల్ని కంట్రోల్ చేస్తూంటే అలవరచుకునేదిలా కాకుండా మనకు మనమే **' బాస్ '** లా ఉంటూ మనల్ని మనమే **' చెక్ '** చేసుకునేలా ఉండాలి. ఒకానొక విద్యార్థి తన జీవితంలో పాటించే స్వీయ క్రమశిక్షణ ఆ విద్యార్థి పూర్తి జీవితానికి బంగారు బాట అవుతుంది.

" **ధ్యానం** చేస్తే ప్రతి విద్యార్థికీ తనను తాను పరిశీలించుకుంటూ తన పూర్ణదృష్టిని వారు చేసే పనిపైనే కేంద్రీకరించగల లక్షణం సహజంగానే అలవడుతుంది. తద్వారా తాము అనుకున్న లక్ష్యాలను సుళువుగా సాధించి ఆనందకరమైన జీవితాలను జీవిస్తారు. ప్రతి విద్యార్థీ అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకోవడానికి అవసరమైన అనేక అంశాలను నిజజీవిత ఉదాహరణలతో మరి సినిమా సందేశాలతో ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో చక్కగా వివరించారు. కనుక తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు తమ తమ పిల్లలచేత ఈ పుస్తకాన్ని చదివించి వారి ఎదుగుదలకు ఉపయోగకరమైన జ్ఞానాన్ని అందించాలనీ .. ప్రతి విద్యార్థీ ఈ పుస్తకాన్ని చదివి పరిపూర్ణ విద్యార్థి కావాలనీ .. కోరుకుంటున్నాను.

" గురువర్యులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గైడెన్స్‌తో ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకానికి ఆకారాన్నిచ్చిన ఆనంద్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. "

ఎన్. సాంబశివరావు

" సరియైన పునాది "



" ప్రతి మనిషి జీవితంలో **' యవ్వనం '** అన్నది **' రెండు వైపులా పదునున్న కత్తి ' లాంటిది** . ప్రతి విద్యార్థీ చిన్న వయస్సు నుంచే ధ్యానం చేస్తూ .. యవ్వన దశలో సరియైన జీవన విధానంలో జీవిస్తూ .. వారి వారి జీవితాలలో వెలుగులు నింపుకోవడానికి ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

" ఇల్లు కట్టాలంటే **సరియైన పునాది** ఎంత అవసరమో .. మన వ్యక్తిత్వం ఉన్నతంగా నిర్మింపబడాలంటే **ధ్యానం** కూడా అంతే అవసరం. సినిమా సందేశాల ద్వారా విద్యార్థులకు ఎంతో అవసరమైన జ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తూ .. **' సినిమాలను ఇలాంటి అద్భుతమైన కోణంలో కూడా చూడవచ్చు '** అని తెలియజేసారు. ప్రతి విద్యార్థికీ కావల్సిన అనేకానేక ముఖ్యమైన అంశాలను ఈ పుస్తకంలో తెలియజేస్తూ అద్భుతంగా రచించిన ఆనంద్ కుమార్ & సహాయ బృందానికి అభినందనలుతెలియజేస్తూ .. "

పిరమిడ్ మాస్టర్స్ రామ్, లక్ష్మణ్
సినీ ఫైట్ మాస్టర్స్, హైదరాబాద్

" చదివి .. ప్రయోగాలు చేద్దాం "



మానవ జీవితంలో " **బాల్యదశ** " మరి " **విద్యార్థిదశ** " అన్నవి ఎంతో ముఖ్యమైన పునాది దశలు ! ఈ దశలలోనే పిల్లలను మనం .. **ప్రేమ, మైత్రి, కరుణ, ఆప్యాయత, ఎదుటివారికి సహాయం చేయటం, అందరినీ సమానంగా చూడటం వంటి దైవీక లక్షణాలతో పెంచితే భవిష్యత్తులో వారు అదే విధంగా తయారవుతారు.**

అలా కాకుండా " **ద్వేషం, కోపం, శతృత్వం, స్వార్థం, భయం, ఆందోళన, అహంకారం, కఠినత్వం, కొట్టడం, తిట్టడం, అసహ్యించుకోవడం, చిన్నచూపు చూడటం వంటి నకారాత్మక గుణాలతో పెంచితే .. భవిష్యత్తులో వారు అదే విధంగా తయారవుతారు** " ఇవి ఈరోజు సమాజంలో మనం చూస్తున్న ఎన్నో వాస్తవాలు !

ఇందుకు ఒకానొక ఉదాహరణగా .. కఠినమైన పరిస్థితుల మధ్య పెరిగి .. 7వ తరగతి ఫెయిల్ అయ్యి .. అనేకానేక భయాలతో .. ఎన్నోసార్లు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ప్రయత్నించిన " **ఆనంద్** " అనే ఒకానొక యువకుడు .. అదృష్టవశాత్తూ పిన్నవయస్సులోనే ధ్యానం చేసి తనలోని " **ఆత్మశక్తి** " ని తెలుసుకోవడం గొప్ప విషయం !

అప్పటి నుంచీ అతడు .. హాయిగా, ఆనందంగా తన చదువును కొనసాగిస్తూ .. ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో " **MBA** " పూర్తిచేసి .. తన గురుదేవుల మార్గదర్శకత్వంతో తాను తెలుసుకున్న సత్యాలను దేశవిదేశాలలోని లక్షలాదిమంది విద్యార్థులకు బోధించడం మరింత గొప్ప విశేషం ! ఈ ప్రయాణంలో అతడు విద్యకు సంబంధించిన మరి విద్యార్థి జీవితంలోని అన్ని కోణాలకు సంబంధించిన అనేకానేక అంశాలను శాస్త్రీయ నిరూపణలతో " **ధ్యాన విద్యార్థి** " పుస్తకంగా రూపొందించడం మరింత అద్భుతం !

ఇలా ప్రతి విద్యార్థి తన జీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలకు పరిష్కారం చూపే దిశగా రూపొందించబడిన ఈ పుస్తకంలో .. విద్యార్థులకు అత్యంత అవసరమైన " **హోలిస్టిక్ విద్య** " ను గురించీ మరి అందులో భాగాలయిన **వ్యక్తిత్వ వికాసం** గురించీ .. **నైతిక విలువలను** గురించీ .. **ప్రపంచ ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తల సందేశాలను** గురించీ .. **యోగ శాస్త్రం** గురించీ .. **ధ్యానశాస్త్రం** గురించీ .. **అంతర్ శక్తులు** గురించీ .. **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం** గురించీ .. **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞుల సందేశాలను** గురించీ .. **ధ్యానసాధన ద్వారా విద్యార్థులు పొందిన ఘనవిజయాలను** గురించీ .. మరి **పరివర్తన కోసం చేసే శాస్త్రీయసాధనలను** గురించీ విస్తృతంగా చర్చించడం జరిగింది. ఇంత గొప్ప పుస్తకానికి " **ఎడిటింగ్** " చేసే అవకాశం లభించడం నా భాగ్యంగా భావిస్తున్నాను.

విద్యార్థి జీవనవికాసాన్ని కోరుకునే మనమంతా కూడా ఈ పుస్తకాన్ని చదువుదాం .. అందులోని విషయాలను మనపై మనమే ప్రయోగించుకుని .. తద్వారా వచ్చే లాభాలను పొందుదాం ! ఆల్ ది బెస్ట్ !!

T. వాణి, B.Sc., B.Ed.

ఎడిటర్, **PSSM** యొక్క " **ధ్యాన జగత్** " మాసపత్రిక

" ముందుమాట "



విద్యార్థులు చదువులలో " **ప్రతిభ** " కనబరిచే సామర్థ్యాన్ని మరి వారి " **మేధో సంపత్తి** " ని " **Intelligence Quotient (IQ)** " తో సూచిస్తారు. ఏ విద్యార్థి అయినా IIT, మెడిసిన్, పైలట్, CA ·· ఇంకా అనేకానేక ఉన్నత స్థాయి చదువులు చదవాలన్నా మరి IAS, IPS, Software Engineer వంటి ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగాలను సంపాదించాలన్నా ·· వారికి **' IQ '** మెండుగా ఉండాలి.

విద్యార్థులు తమ తమ అంతరంగపు భావాలను ప్రకటించే " **ప్రతిభ** " ను లేదా విద్యార్థికి తమ భావనా ప్రపంచంపై ఉన్న " **అవగాహనా పట్టు** " ను " **Emotional Quotient (EQ)** " తో సూచిస్తారు. ఇది మనస్సును సమతుల్యతా స్థితిలో ఉంచే " **భావజాల సంపత్తి** " ని సూచిస్తుంది. ప్రస్తుతం చాలామంది విద్యార్థులు గొప్ప గొప్ప విజయాలను సాధించినప్పటికీ వారిలో **' EQ '** అధికంగా లేకపోవడం వల్ల తీవ్ర నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనుకావడం, ఆత్మహత్యలు వంటివి చేసుకోవడం జరుగుతోంది.

విద్యార్థి యొక్క " **ఆత్మ జీవన వికాసం** " ను " **Spiritual Quotient (SQ)** " తో సూచిస్తారు. ఇది శరీరానికీ మరి మనస్సుకూ మధ్య అనుసంధాన కర్తగా పనిచేసే విద్యార్థి ఆత్మ యొక్క " **ఆధ్యాత్మిక సంపత్తి** " ని తెలియజేస్తుంది. ఈ మూడు రకాల Quotients సమపాళ్ళల్లో ఉన్నప్పుడే విద్యార్థికి " **పరిపూర్ణ విద్య** " అందుతుంది.

" **Holistic Education = Intelligence Quotient + Emotional Quotient + Spiritual Quotient** " అన్న సూత్రం ఆధారంగా ఈ " **ధ్యాన విద్యార్థి** " పుస్తకం తయారుచేయడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకంలో విద్యార్థులు ' **ర్యాంకులు** ', ' **ఉద్యోగాల** ' తోపాటు తమ జీవితంలో అనేక ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించడానికి అవసరమైన **ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత, ఆత్మవిశ్వాసం, పట్టుదల** మరి **అకుంఠిత దీక్షాయుత సాధన** వంటి ముఖ్యమైన అంశాలను **సవివరంగా తెలియజేస్తూ** ·· **శాస్త్రీయ నిరూపణలతో** ·· **నిజజీవిత ఉదాహరణలతో** మరి **సినిమా సందేశాలతో** వారికి సులభంగా అర్థమయ్యేలా వివరించడం జరిగింది.

విద్యార్థుల బంగారు భవిష్యత్తును కోరుకునే తల్లిదండ్రులు మరి టీచర్లు తమ తమ పిల్లలకు ఇవ్వవలసిన గొప్ప బహుమతి ఏదైనా ఉంది అంటే అది ఈ " **ధ్యాన విద్యార్థి** " పుస్తకం అని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. ప్రతి విద్యార్థి కూడా ఈ పుస్తకాన్ని చదివి ·· ఇందులోని సూత్రాలను తమ జీవితంలో ఆచరించి ·· భౌతిక విద్యలలో అద్భుతంగా రాణిస్తూ ·· మరి **పరిపూర్ణ విద్యార్థి** గా కూడా అనుక్షణం ఆనందంగా జీవించాలని ఆత్మపూర్వకంగా కోరుకుంటున్నాను.

C. ఆనంద్ కుమార్, MBA
New Age Spiritual Science Teacher
C.E.O., Dhyana Vidyarthi Publications
Trainer of ·· Holistic Education Teaching ·· Personality Development
Facilitator of ·· Inner Child Work ·· Rebirthing Breath Work ·· Family Constellation Work ·· Past Life Regression ·· Rehabilitation for Distress People ·· Spiritual Parenting
Co-ordinator of ·· Dhyana Vidyarthi Project ·· All India PSSM - Youth Association
Trustee, Annapoorneshwari Nityannadana Trust, Maheshwara Maha Pyramid, Kadthal.



అసలు నేను ఎవరు ?

నేను ఈ భూమి మీద పుట్టక మునుపు ఎక్కడ ఉన్నాను ?

నేను ఈ భూమి మీద జన్మ తీసుకోవడానికి గల కారణం ఏమిటి ?

నేను చనిపోయిన తర్వాత తిరిగి ఎక్కడికి పోతాను ?



“ నా గురించి ”



" ధ్యానానికి ముందు నా జీవితం "

హాయ్ ఫ్రెండ్స్ ! నా పేరు " **ఆనంద్** " ! మాది తాడిపత్రి, అనంతపురం జిల్లా !

బాల్యదశలో నేను నా చుట్టూ ఉన్న మనుష్యుల వలన మరి పరిస్థితుల వలన ఎన్నో సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. దాంతో నా విద్యార్థి దశ అంతా కూడా భయాలతో, టెన్షన్స్‌తో మరి నా పట్ల నాకు చాలా తక్కువ భావనలతో నిండిపోయింది. దానికి తోడు మాది పేద కుటుంబం కావడంతో సెలవులు వచ్చినప్పుడు నేను కూలి పనికి కూడా వెళ్ళాల్సివచ్చేది. అక్కడ పనిచేస్తున్న చోట .. మేస్త్రీలకు ఒకరకమైన గ్లాసులలో .. ఇంకొందరితో పాటు నాకు వేరే గ్లాసులలో టీ ఇస్తూ ఉంటే నాకు అర్థం కాలేదు ! అడిగితే " **మీ కులం వేరే** " అన్నారు. అప్పటి వరకు నాకు అసలు " **కులం** " అంటే ఏమిటో తెలియదు.

ఇంట్లో వాళ్ళు కూడా నన్ను చిన్న చిన్న తప్పులకే దండించడంతో నాలో కఠినత్వం ఎక్కువగా చోటు చేసుకుంది. దానికితోడు నా చుట్టూ వున్నవాళ్ళు నన్ను " **నువ్వు దేనికి పనికి వస్తావురా ?** " .. " **వాడు చూడు, ఎంత బాగా చదువుతున్నాడో !** " .. " **నువ్వు ఎవరికి ఉపయోగపడతావు ?** " అని ఎగతాళి చేసేవారు నేను " **ఏదైనా చేద్దాం** " అంటే " **నీకు అంత సీను లేదులే** " .. అంటూ నా పట్ల నిరుత్సాహకరంగా మాట్లాడేవారు.

దాంతో అవే మాటలు నా జీవితంలో " **నమ్మకాలు** " గా తయారయి నేను చదువులో వెనుకబడిపోయాను. ఆటపాటలలో కూడా తరచూ ఓడిపోవడంతో నాపై నాకు " **ఏం చేసినా నేను తప్పకుండా ఓడిపోతాను** " అన్న బలమైన నమ్మకం ఏర్పడింది ! దాంతో ఇక " **నాకు ఈ జన్మలో ఏదీ సరిగ్గా రాదు** " అని తీర్మానించుకున్నాను.

" **ఆటలు** " అంటే నాకు చాలా ఇష్టం కానీ " **ఆడుకోవద్దు** " అనేవారు .. వినకపోతే కొట్టేవారు. అందుకని ఆటలు ఆడుకోవటానికి చెప్పకుండా వెళ్ళిపోయేవాణ్ణి. అడిగితే ఆడుకోలేదని అబద్ధం చెప్పేవాణ్ణి. ఇలా చేయడం వల్ల నాకు తెలియకుండానే " **నేను తప్పు చేస్తున్నాను** " అన్న " **అపరాధభావన** " నాలో పెరిగిపోతూ వచ్చింది.

మా ఇంట్లో T.V లేకపోవడంతో T.V చూడటానికి ప్రక్క వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళేవాడిని. అక్కడ కొంతమంది పిల్లలు లోపల కూర్చుంటే నన్ను మాత్రం బయట కూర్చోమనేవారు. ఈ విధంగా నాలో " **నేను తక్కువ** " అనే భావన విపరీతంగా పెరిగిపోయింది.

ఇలా నా జీవితంలో జరిగిన అనేకానేక సంఘటనల కారణంగా నా విద్యార్థిదశ అంతా కూడా .. ఆత్మన్యూనతా భావం, నా పట్ల నాకు ప్రేమ, గౌరవం లేకపోవడం, అపరాధ భావనలతో పాటు లెక్కలేనన్ని భయాలతో నిండిపోయింది ! ఇదంతా ధ్యానం చేయకముందు నా పరిస్థితి !!









“ ధ్యాన సాధన తర్వాత నా జీవితం ”

1999 వ సంవత్సరంలో తాడిపత్రిలో నేను చదివే **“ విద్యార్థి విద్యాలయం ”** స్కూల్‌కు **“ బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ”** వచ్చి మాకు ధ్యానం నేర్పించారు ! ఆ రోజు మా స్కూలులో ధ్యానం చేసిన దాదాపు 1,000 మంది విద్యార్థులలో నేనూ ఒకడిని. అప్పటికి నా వయస్సు 13 సంవత్సరాలు !!

పత్రి సార్ మాకు ధ్యానం గురించి తెలియజేసి .. మమ్మల్ని ధ్యానంలో కూర్చోబెట్టినప్పుడు మొట్టమొదటిసారిగా నాకు ఎన్నో రంగులు కన్పించాయి ! ఎంతో మంది ఋషులు .. గురువులు .. పెద్ద పెద్ద గెడ్డాలతో స్వామీజీలు .. మరి **జీసస్ క్రైస్ట్** కన్పించారు.

అప్పుడు నాకు “ **ఇదంతా నిజమేనా ?** ” అని ఒక అనుమానం ఏర్పడింది.

పోనీ “ **నేను ఏమైనా ఊహించుకున్నానా ?** ” అంటే .. రంగులనూ మరి జీసస్ క్రైస్ట్‌నూ ఊహించుకోవచ్చు కానీ నాకు ధ్యానంలో కనబడిన మిగతా ఋషులనూ, గురువులనూ ఇదివరకు ఎన్నడూ నేను చూడనే లేదు. ఊహించుకోవడానికి అవకాశం కూడా లేదు. ఇదంతా కూడా మొట్టమొదటిసారిగా ధ్యానం చేసినప్పుడు నాకు కలిగిన అనుభవం !

కళ్ళు తెరచిన తరువాత పత్రీజీ మాకు ధ్యానంలో కలిగే ఏడు రకాల అనుభవాలను వివరిస్తూన్నప్పుడు నేను నాకు కలిగిన అనుభవాన్ని చెప్పాను. “ **ఆ అనుభవం దివ్యనేత్రానికి సంబంధించింది** ” అనీ .. “ **విద్యార్థులు ధ్యానం చేస్తే ఈ దివ్యచక్షువు అనుభవాలను మరిన్ని పొందుతారు** ” అనీ వారు తెలియజేశారు. అప్పటి వరకు నేను దేవుని పటాలలో చూసిన విధంగా “ **శివునికి మాత్రమే మూడవకన్ను వుంటుంది** ” అనుకునేవాడిని ! కానీ ఆ రోజు **పత్రి సార్** చెప్పాక “ **మనందరికీ పుట్టుకతోనే మూడవకన్ను ఉంటుందనీ .. మనం అందరం కూడా దేవుళ్ళమే** ” అనీ తెలుసుకున్నాను.

ఇక అప్పటి నుంచి ప్రతిరోజూ మా స్కూలులో ప్రార్థనా సమయంలో చేయించే 15 నిమిషాలు ధ్యానంతో పాటు ఇంటిదగ్గర కూడా మిగతా సమయాలలో ధ్యానం చేసుకుంటూ .. అనేకానేక ధ్యాన అనుభవాలను పొందేవాడిని ! **క్రమక్రమంగా నాలో ఏకాగ్రత మరి జ్ఞాపకశక్తి పెరగడంతో అప్పటి వరకూ నత్తనడకలా సాగిన నా చదువు కూడా వేగవంతమై .. నేను ప్రతి క్లాస్‌లో చక్కటి ప్రతిభను కనబరిచేవాడిని ! అంతకుముందు ఎంతో కష్టం అనుకున్న సబ్జెక్టులు కూడా కాస్సేపు ధ్యానం చేసి చదువగానే నాకు చాలా సులభంగా అర్థం అయ్యేవి !**





" చనిపోయిన తర్వాత ?? "

పత్రి సార్ ద్వారా మా స్కూలులో ధ్యానం నేర్చుకున్న తర్వాత కొద్ది రోజులకు నేను తాడిపత్రిలోని **" ముత్యాల ముద్దయ్య కళ్యాణ మండపం "** లో జరుగుతూన్న **" మూడు రోజుల ధ్యాన శిక్షణా కార్యక్రమం "** లో పాల్గొని చివరి రోజున మళ్ళీ వారిని కలవడం జరిగింది.

ప్రోగ్రాం అంతా అయిపోయాక నేను వారి దగ్గరకు వెళ్ళి **" సార్ ! మీతో మాట్లాడవచ్చా ? నాలో చిన్నప్పటి నుంచి ఎన్నో ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. నాలో కలిగే ప్రశ్నలను ఎంతో మందిని అడిగాను కానీ ఎవ్వరూ సమాధానం చెప్పలేదు ! పైగా ' పిచ్చిపట్టిందా ? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఉండవు ; నోరు మూసుకుని బుద్ధిగా చదువుకో ' అని మందలించారు. మీ దగ్గర నాకు సమాధానం దొరుకుతుందని అనిపించి వచ్చాను "** అని చెప్పగానే వారు నన్ను ప్రేమగా దగ్గరికి తీసుకుని .. **" అడగరా "** అన్నారు. బదులుగా నేను ..

- **" అసలు నేను ఎవరు ? "**
- **" ఈ భూమ్మీద ఎందుకు పుట్టాను ? "**
- **" ఇక్కడ పుట్టకముందు అసలు నేను ఉన్నానా ? ఉంటే ఎక్కడ ఉన్నాను ? "**
- **" చనిపోయిన తర్వాత ఎక్కడికి వెళ్తాను ? అసలు చనిపోయిన తర్వాత నేను ఉంటానా ? "**
- **" స్వర్గం-నరకం అంటూ ఉన్నాయా ? ఈ సృష్టి వెనక వున్న రహస్యాలు ఏమిటి ? ఏ విధంగా ఇదంతా బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా జరుగుతోంది ? "**
- **" నా తల్లిదండ్రులు .. టీచర్లు .. ' ఆకాశంపైన దేవుళ్ళు, దేవతలు ఉంటారు ' అని చెప్పారు నిజంగా అక్కడ దేవుళ్ళు, దేవతలు ఉన్నారా ? "**
- **" మా కుటుంబంలోని అందరం చాలా బాధలను, కష్టాలను, ఆర్థికంగా చాలా ఇబ్బందులను అనుభవిస్తున్నాము. మేము ఎన్నో పూజలు, ప్రార్థనలు, నమాజ్ చేస్తున్నాం ! నిజంగా దేవుడు ఉంటే మా కష్టాలను తీర్చవచ్చు కదా ! " అంటూ .. 20 నిమిషాల పాటు నా లోపల చిన్నప్పటి నుంచీ వున్న ప్రశ్నలన్నీ అడిగేశాను ! "**

నేను అడుగుతున్నంతసేపు వారు నా కళ్ళల్లోకి చూస్తూనే వున్నారు ! అప్పుడు నా వయస్సు పదమూడు సంవత్సరాలు ! సార్ అలా నా కళ్ళల్లోకి చూసిన చూపు నాలో ఏదో ఒక తెలియని .. వర్ణించలేని అనుభూతిని ఇచ్చింది !

పత్రీజీ అన్నీ శ్రద్ధగా విని **" మరింతగా ధ్యానం చెయ్యి .. అన్నీ నీకు తెలుస్తాయి "** అంటూ తన చుట్టూ వున్న తాడిపత్రి పిరమిడ్ మాస్టర్స్‌కు నన్ను పరిచయం చేశారు. ఇక ఆ రోజు నుంచి నా జీవితంలో ప్రతిరోజూ చదువుతో పాటే **" ధ్యానసాధన "** .. **" స్వాధ్యాయం "** .. **" సజ్జన సాంగత్యం "** మరి అప్పుడప్పుడు **" ఆచార్య సాంగత్యం "** మొదలయ్యాయి. నాలో కలిగిన ప్రశ్నలన్నింటికీ నాకు నేనుగా సమాధానాలు తెలుసుకున్నాను !

అలా సమాధానాలు తెలుసుకుంటున్న కొద్దీ నాలో గూడుకట్టుకుని ఉన్న అనేక భయాలూ, ఆత్మన్యూనతా భావం అన్నీ కూడా క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతూ .. నా మీద నాకే గొప్ప **ఆత్మవిశ్వాసం** పెరగసాగింది !





నాకు పద్నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సున్నప్పుడు నేను **శ్రీ పరమహంస యోగానంద** గారి **" ఒక యోగి ఆత్మ కథ "** పుస్తకం చదివాను. ఆ పుస్తకం నా ఆధ్యాత్మిక జీవన ప్రయాణంలో గొప్ప మైలురాయి !

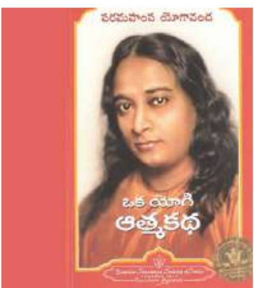
ఆ పుస్తకంలో **" మహావతార్ బాబాజీ "** గురించి అనేక విషయాలు తెలియజేయబడ్డాయి. ఆ పుస్తకం చదివిన తర్వాత నాకు వెంటనే **బాబాజీ**ని చూడాలని అనిపించి ఇంట్లో వాళ్ళకు చెప్పకుండానే హిమాలయాలకు బయలుదేరాను. నేను ఈ ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు నాకు మా అమ్మ గుర్తుకు వచ్చింది. నాలో వెంటనే ఒక సందేహం కలిగింది. **" ఇప్పుడు నేను ఇంటికి వెళ్ళాలా ? లేక హిమాలయాలకు వెళ్ళాలా ? "** అని. అయితే **" ఇలాంటి సంశయంతో ప్రయాణం చేయడం కన్నా నాకున్న సందేహాన్ని నివృత్తి చేసుకుని ప్రయాణం కొనసాగించడం మంచిది "** అనిపించింది.

అప్పుడు నేను ఇంటికి వెళ్ళకుండా అనంతపురం జిల్లా ఉరవకొండలోని **" లోబ్‌సాంగ్ రాంపా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం "** లో పది రోజుల పాటు **" మరణం లేని మీరు "** అనే పుస్తకం చదువుతూ **" మౌన-ధ్యానం "** చేశాను.

ఒకరోజు ధ్యానంలో వున్నప్పుడు ఒక మాస్టర్ కన్పించి .. **" నువ్వు రావలసిన సమయంలో నీ గురువుతో హిమాలయాలకు వస్తావు. ప్రస్తుతం నువ్వు విద్యార్థులకు ధ్యానం గురించి తెలియజెప్పు ; నువ్వు భూమి మీద జన్మ తీసుకున్నది దీనికోసమే "** అంటూ సందేశం ఇచ్చారు.

తర్వాత .. 2010 సంవత్సరంలో నేను నా గురుదేవులు **పత్రి సార్**తో పాటు హిమాలయాలకు వెళ్ళటం .. అక్కడ **మహావతార్ బాబాజీ** ధ్యానం చేసిన ప్రదేశంలో నా గురువుతో కలిసి ధ్యానం చేయడం జరిగింది !

2000 సం॥ నుంచి 2010 సం॥ వరకు నేను వందలాది స్కూళ్ళల్లో లక్షల మంది విద్యార్థులకు ధ్యానం నేర్పించాను. లెక్కలేనన్ని ధ్యానం క్లాసులు నిర్వహించాను.











" ధ్యానసాధన "

2001 సంవత్సరంలో నేను తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని " **తిరువణ్ణామలై** " అనే ప్రదేశంలో .. " **రమణ మహర్షి** " ఆశ్రమంలోని ధ్యాన మందిరంలో గంటలు గంటలు ధ్యానం చేశాను.

ఆ క్రమంలో ఒకరోజు నా " **శ్వాస** " పూర్తిగా ఆగిపోయి .. ఆ స్థితిలో చాలా సేపు ఉండిపోయాను. మొత్తం విశ్వం అంతా ఆవరించి వున్నాను. అది మాటల్లో వర్ణించలేని గొప్ప అనుభవం !

పది రోజులు ప్రతిరోజూ కనీసం 12 గంటలు ధ్యానం చేసేవాణ్ణి. అక్కడ కలిగిన ప్రతి అనుభవం నాకు గొప్ప అనుభూతిని ఇచ్చింది. లెక్కలేనన్ని " **థర్డ్ ఐ అనుభవాలు** " కలిగి ఎంతోమంది మాస్టర్స్‌ను దర్శించటం జరిగింది. నాలోని అనంత చైతన్యశక్తిని చక్కగా అనుభూతి చెందాను. ఆ అనుభవం మధురాతి మధురం. ఆ సమయంలో ప్రతి చిన్న విషయం నాకు ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగించింది.

ఇలా నేను మొట్టమొదటిసారి .. నాకు పదహారు సంవత్సరాల వయస్సులోనే .. " **అరుణాచలం** " వెళ్ళాను. తర్వాత నా ఫ్రెండ్స్ అందరినీ తీసుకువెళ్ళాను. ఇప్పటివరకు దాదాపు ఇరవై సార్లు అరుణాచలం వెళ్ళాను. అరుణాచలం కొండపైన " **స్కంధాశ్రమం** " మరి " **విరూపాక్షగుహ** " లలో ధ్యానం అద్భుతంగా కుదిరేది .. గంటలు-గంటలు ధ్యానం చేసేవాణ్ణి. ఈ రెండు ప్రదేశాలు గొప్ప శక్తితో కూడుకుని వున్నాయి. కొండపైన చివర అంచుభాగాన " **జ్యోతి వెలిగే ప్రదేశం** " లో ధ్యానం చాలా అద్భుతంగా కుదిరేది. ముఖ్యంగా ఆ ప్రదేశంలో ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఎన్నో అనుభవాలు కలిగాయి.

ఇప్పటికి నేను కనీసం ఇరవై సార్లు " **గిరి ప్రదక్షిణ** " చేసి ఉంటాను. రాత్రి **7.00** గంటలకు బయలుదేరితే ఉదయం 7.00 గంటలకు తిరిగి వచ్చేవాణ్ణి. గిరి ప్రదక్షిణ సమయంలో ప్రతి ముఖ్యమైన ప్రదేశంలో ధ్యానం చేసేవాణ్ణి. " **ధ్యానం ద్వారా మన ఆత్మ చుట్టూ మనం తిరగటమే అసలైన గిరి ప్రదక్షిణ** " అని తెలుసుకున్నాను.

అదే విధంగా తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని " **పాండిచ్చేరి** " దగ్గర " **అరోవిల్లి** " లో నిర్మించబడినటువంటి " **మాతృమందిర్** " లో ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అక్కడ పొందిన ధ్యానానుభవాల ద్వారా " **ధ్యానం** " అన్నది ఎంతటి శక్తివంతమైందో నాకు అర్థమయ్యింది.



అలాగే " **శబరిమలై అయ్యప్ప స్వామి** " .. " **ఏడుకొండల వెంకటేశ్వర స్వామి** " .. " **బెజవాడ కనకదుర్గమ్మ అమ్మవారు** " .. " **శ్రీశైలం భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి** " .. " **కన్యాకుమారి** " .. " **తిరువణ్ణామలై** " .. " **అన్నవరం** " .. ఇలా అనేక దేవాలయాలలో, " **దర్గా** " లలో .. " **చర్చి** " లలో .. " **అమృత్‌సర్ స్వర్ణదేవాలయం** " లో .. మరి " **హిమాలయాలలోని అనేక పుణ్యక్షేత్రాల** " లో విశేషంగా ధ్యానసాధన చేసి అనేకానేక ధ్యానానుభవాలను పొందాను. అంతేకాకుండా భూమి మీద నిర్మింపబడిన మహా అద్భుత శక్తిక్షేత్రాలయిన బెంగళూరులోని " **పిరమిడ్ వ్యాలీ** ", కడ్తాల్‌లోని " **మహేశ్వర మహా పిరమిడ్** " లలో ధ్యానసాధన నా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడింది. ఇలా ధ్యానసాధన ద్వారానే నేను నాలోని ఆత్మశక్తిని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను.



" 2003 ధ్యానరాయలసీమ ప్రాజెక్ట్ " లక్ష్యంలో భాగంగా అనంతపురం జిల్లా అంతటా ధ్యాన ప్రచారం చేయాలని సీనియర్ పిరమిడ్ గ్రాండ్‌మాస్టర్స్ **" ఉరవకొండ వెంకటేశ్వర్లు "** మరి **" తాడిపత్రి రంగనాథరెడ్డి "** గార్లు చేపట్టిన **" 100 రోజుల ధ్యాన ప్రచారయాత్ర "** లో నేను కూడా పాల్గొనడం జరిగింది.

మొదటిరోజు దాదాపు 12 గ్రామాలు ప్రచారం చేసి రాత్రి 8 గంటలకు ఒక రచ్చబండ దగ్గరికి చేరుకున్నాం. బాగా ఆకలి వేస్తోంది. రంగనాథ రెడ్డి గారు వంట చేస్తూ .. బుద్ధుడి జీవిత చరిత్ర గురించి చెప్తూ వారందరూ భిక్షాటన చేస్తూ జీవించేవారనీ ఇంకా అనేక విషయాలు చెబుతూండగా .. మధ్యలో నేను కలగజేసుకుని **" అడుక్కోవటం ఏమంత పెద్ద సంగతి ? ఎవరైనా అడుక్కుంటారు ! "** అన్నాను.

ఆయన వెంటనే ఒక పాత్ర నా చేతిలో పెట్టి **" అడుక్కుని భోజనం పెట్టించుకుని రా పో "** అని సీరియస్‌గా అన్నారు. పైగా **" అచ్చం అడుక్కుతినేవారిలాగే అడుక్కోవాలి మేము ధ్యానం చెప్పటానికి వచ్చాం .. ' అన్నం పెట్టండి ' అని చెప్పకూడదు "** అని కండీషన్ కూడా పెట్టారు. నేను ఆ విధంగానే అడుగుతానో లేదోనని కాపలాగా **" రవి "** అనే తాడిపత్రి మాస్టర్‌ను కూడా నాతో పాటు పంపించారు.

సమయం రాత్రి **" 8 "** గంటలు దాటింది .. అది పల్లె కనుక అందరూ పడుకున్నారు. ఒక ఇంటి ముందుకు వెళ్ళాను. నోట్లో నుంచి మాట రావటం లేదు .. నా శరీరం అంతా వణుకుతోంది. **" అచ్చం అడుక్కునేవారిలాగే అడుక్కోవాలి "** అనుకోగానే నాకు తెలియకుండానే కంట్లోంచి ధారాళంగా నీరు వస్తోంది. నా లోపల ఏం జరుగుతోందో నాకు తెలియటం లేదు. ఎంత ప్రయత్నించినా నా నోటిలో నుంచి మాట రావటం లేదు. తర్వాత మాట వచ్చినా గట్టిగా శబ్దం రావటం లేదు. ఒకవైపు **" రవి "** కాపలాగా ఉండి చూస్తూ **" ఎంతసేపు అలా ఉంటావు ? గట్టిగా అడుగు "** అంటున్నాడు ! నా బాధ వర్ణనాతీతం.

రెండు నిమిషాలు అలాగే నిలబడి ధ్యానం చేసి **" అమ్మా .. అన్నం పెట్టండమ్మా "** అని అడిగాను. వెంటనే నిద్రలో నుంచి లేచి ఆ మహాతల్లి వారు తినగా మిగిలిన అన్నం, కూరలను పెట్టింది. చాలా **ఆనందం** వేసింది. తర్వాత వేరే ఇంటికి వెళ్ళి అడిగాను, అక్కడ ఒకాయన **" చూడ్డానికి ఇంత బలిష్టంగా ఉన్నావు ! అడుక్కోటానికి సిగ్గుగా లేదూ ? "** అంటూ నానా తిట్లు తిట్టాడు. చాలా **ఏడుపు** వచ్చింది. అలాగే ఏడుస్తూ ఇంకో ఇంటికి వెళ్ళాను. అక్కడ అడుక్కోగానే ఆ చీకట్లో కుక్కలన్నీ వెంటపడ్డాయి. నాకు **భయం** వేసింది. ఇంతలో ఒకాయన వచ్చి వాటన్నింటినీ తరిమేసి **ప్రేమగా** నాకు అన్నం, కూరలు పెట్టారు. ఇలా మొత్తం 15 ఇళ్ళల్లో అడుక్కున్నాను. మొదట చాలా భయపడ్డాను, ఏడ్చాను. కానీ చివరకు వచ్చేసరికి తెలియని ఆనందం వేసింది. పాత్ర నిండా అన్నం, కూరలు వున్నాయి. వాటిని తీసుకుని వెళ్ళి రంగనాథ రెడ్డి గారికి ఇవ్వగా వారు అంతా కలిపి అందరికీ ముద్దలుగా చేసి పెట్టారు. బాగా ఆకలితో ఉన్న మా అందరికీ అది **" అమృతం "** లా వుందనిపించింది.

ఆ రోజు నాకు **" మాట్లాడటం చాలా సులభం కానీ .. పని చేయటం చాలా గొప్ప విషయం. అనుభవమే అసలు సిసలైన జ్ఞానం. మాట్లాడటం తగ్గించి పనిచేయటం మొదలుపెడితే ఎంతో నేర్చుకుంటాం "** అన్న అత్యంత గొప్ప సత్యం అర్థమయ్యింది. **ఈ 100 రోజుల ధ్యాన ప్రచారయాత్రలో నేను అనంతపురం జిల్లాలోని అనేకానేక స్కూళ్ళల్లో కొన్ని వేల మంది విద్యార్థులకు ధ్యానం నేర్పించాను !**





" ఇక్కడే ఉంటే .. పెళ్ళి, పిల్లలు "

డిగ్రీ పూర్తి చేసిన తర్వాత మా ఇంట్లో ఆర్థిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా నేను ఉద్యోగం చేయవలసి వచ్చింది. ఉద్యోగం చేయటానికి నాకు పూర్తి అంగీకారం లేదు కానీ మా కుటుంబ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఉద్యోగం చేద్దామని నిశ్చయించుకున్నాను.

మా అన్న తాను పనిచేస్తున్న కంపెనీలో నాకు ఉద్యోగం చూశారు, తెల్లవారితే ఉద్యోగానికి వెళ్ళాలి .. కానీ నా అంతరాత్మ ఒప్పుకోవట్లేదు. ఏం చేయాలో తెలియక ధ్యానంలో కూర్చున్నాను.

ఆ ధ్యానంలో ఒక **మాస్టర్** నాకు కన్పించి **" ఇక్కడే ఉంటే నీకు పెళ్ళి, పిల్లలు .. మళ్ళీ వారు నీకంటే గొప్పవారుగా ఎదగాలని వారి కోసం నువ్వు జీవించటం జరుగుతుంది. కానీ నువ్వు ఉన్నతలోకాల నుంచి భూమి మీద జన్మించటానికి గొప్ప కారణం ఉంది. నువ్వు చేయాల్సిన పని ఎంతో ఉంది. బావిలో కప్పలా జీవించటానికి రాలేదు. నువ్వు ప్రస్తుతం ఇక్కడ నేర్చుకోవాల్సిన పాఠాలు పూర్తి అయ్యాయి ; హైదరాబాద్‌కు వెళ్ళి ఉన్నత చదువులు చదువు "** అని సందేశం ఇచ్చారు.

తెల్లవారగానే రెండో ఆలోచన లేకుండా మా అన్నతో **" ఉద్యోగం చేయటానికి నా అంతరాత్మ ఒప్పుకోవట్లేదు .. హైదరాబాద్‌కు వెళ్ళి చదువుకుంటాను "** అని చెప్పాను. మా అన్న వెంటనే **" సరే " .. " నువ్వు బాగా చదువుకో .. అవసరమైతే మనకున్న ఈ ఇల్లు అమ్మేసి అయినా సరే నిన్ను చదివిస్తాను "** అన్నారు. నా కంట్లో నీరు ఆగటం లేదు !


అన్న ' **అజయ్** ', వదిన ' **వాణి** ' గార్లు

నా కోసం, నా తమ్ముడి కోసం మా అన్నయ్య **" అజయ్ "**, వదిన **" వాణి "** గార్లు నా చిన్నప్పటి నుంచి ఎంతో కష్టపడుతున్నారు. ఇప్పుడు నా చదువు కోసం వున్న ఒక్క ఇల్లు అమ్మటానికి కూడా ఆలోచించటం లేదు ! **" మరి నేను ఏం చెయ్యాలి ? "** అని సంశయం ! అయినా .. నన్ను నేను సముదాయించుకుంటూ హైదరాబాద్‌కు వెళ్ళి శ్రద్ధగా చదివి **" MBA "** కంప్లీట్ చేశాను.

అప్పటి నుంచి హైదరాబాద్‌లోనే ఉంటూ విస్తృతంగా ధ్యాన ప్రచారం చేస్తున్నాను. ప్రస్తుతం మన రాష్ట్రం .. మన దేశం మాత్రమే కాకుండా విదేశాలలో కూడా **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని** బోధిస్తున్నాను ! లక్షలాది మంది విద్యార్థులకు ధ్యానవిద్యను తెలియజేస్తూ .. వారికి **" కౌన్సిలింగ్ "** లు నిర్వహిస్తూ వారి జీవితాలను వారే చక్కదిద్దుకునేలా సహాయం చేస్తున్నాను. అంతేకాకుండా విద్యార్థుల ఎదుగుదలకు అవసరమైన ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలను కూడా రచిస్తూ .. ప్రచురణ చేస్తున్నాను.



" జీవితం .. మన స్వీయ ఎంపిక "

ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాతే నాకు **" మన జీవిత అనుభవాలను మనమే సృష్టించుకుంటున్నాం "** అని అర్థమైంది. అప్పుడు నేను **" ప్రస్తుతం నాకు వున్న సమస్యలన్నీ కూడా నేను సృష్టించుకున్నవే కదా ! అలాంటప్పుడు వీటిని మార్చుకునే శక్తి కూడా నాకు వుంటుంది కదా "** అనుకున్నాను.

ఈ సత్యం అర్థమైన తర్వాత నాకు ఏం కావాలో దానిని నా జీవితంలో నేను సృష్టించుకోవటం మొదలైంది ! హైదరాబాద్ దగ్గర దేశ్‌ముఖిలోని St. Mary's College of Engineering and Technology లో నేను MBA చదివేటప్పుడు మొదటి సంవత్సరం కాలేజీ దగ్గరలో వున్న **" సాయి బృందావనం ఆశ్రమం "** లో ఉండేవాడిని. ప్రొద్దున్నే ఉప్మా తిని అదే ఉప్మాని మధ్యాహ్నం భోజనానికి తీసుకెళ్ళేవాడిని. అక్కడి నుంచి కాలేజీకి రావటానికి ఉదయాన బస్సు ఉండేది కాదు. కొండల మీద నడుచుకుంటూ వెళ్ళేవాణ్ణి మరి నా స్నేహితులంతా కార్లలో, బైకులలో వచ్చేవారు.

MBA రెండవ సంవత్సరం మలక్‌పేట్‌లో వుండేవాడిని. ఇక్కడి నుంచి కాలేజీకి వెళ్ళేటప్పుడు ఒకే బస్సులో రెండింతల మంది వుండేవారు. సరిగ్గా నిలబడటానికి కూడా ఒక్కొక్కసారి అవకాశం ఉండదు. అప్పుడు నేను .. **" నాకు బైక్ కావాలి "** అని తీర్మానించుకున్నాను. నేను తీర్మానించుకున్న తక్షణం బైక్ కొనటానికి కావలసిన పరిస్థితులు నా చుట్టూ ఏర్పడ్డాయి .. బైక్ కొన్నాను.

తర్వాత కొంత కాలానికి **" కారు కావాలి "** అని తీర్మానించుకున్నాను. నేను తీర్మానించుకున్న తక్షణం కారు కొనటానికి కావలసిన పరిస్థితులు నా చుట్టూ ఏర్పడ్డాయి .. కారు కొన్నాను. తర్వాత కొంత కాలానికి **" విదేశాలకు వెళ్ళి ధ్యాన ప్రచారం చేయాలి "** అని తీర్మానించుకున్నాను. దానికి తగిన పరిస్థితులు ఏర్పడి విదేశాలకు వెళ్ళి ధ్యాన ప్రచారం చేశాను !

మొదట్లో లావుగా ఎక్కువ పేజీలు వున్న పుస్తకాలను చూస్తే .. చదవటం సంగతి ప్రక్కన పెడితే వాటిని చూస్తేనే భయపడేవాడిని. ఒకరోజు **" ఎంత లావుగా వున్న పుస్తకమైనా సరే చదవాలి "** అని నేను తీర్మానించుకుని పట్టువదలకుండా చదివేశాను ! ఇప్పుడు .. ఎంత పెద్ద పుస్తకమైనా హాయిగా చదివేస్తున్నాను .. మరి క్రొత్త పుస్తకాలను కూడా రచిస్తున్నాను !

మన జీవితం అంతా మనం చేసే ఆలోచనలు, మాట్లాడే మాటల మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. మనకు ఏమి కావాలో అదే ఆలోచించాలి, అదే మాట్లాడాలి. అప్పుడే మనం అనుకున్నది జరుగుతుంది. మనకు ఏది అవసరం లేదో, మన జీవితంలో ఏది జరగకూడదో దానిని గురించి ససేమిరా ఆలోచించటం కానీ మాట్లడటం కానీ చేయరాదు. మన ఆలోచన, మన మాట మన జీవితంపై అత్యంత ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

ధ్యానం చేస్తే తప్ప ఇదంతా మనకు సరిగ్గా అర్థం కాదు ; అర్థం కాకపోతే ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతాయి .. కనుక **' ధ్యానం చేద్దాం .. మన జీవితాన్ని మనకు నచ్చినట్లుగా మలచుకుందాం '.**





" **PSSM** " లో నిర్వహించబడే ఒకానొక అద్భుతమైన కార్యక్రమం " ట్రెక్కింగ్ ".

ధ్యానంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత నేను అనేక ట్రెక్కింగ్ ప్రోగ్రామ్స్‌కు వెళ్ళడం జరిగింది. ముఖ్యంగా తిరుమల అడవులలోని " **తుంబురు తీర్థం** " .. శ్రీశైలం అడవులలోని " **భీముని కొలను** " .. కోస్తా ఆంధ్రాలోని " **రంపచోడవరం** " .. " **మారేడుమిల్లి** " అడవులు .. " **పాపికొండలు** " .. " **అరకు వ్యాలీ** " .. ఉత్తర భారతదేశంలోని **హిమాలయాలలో** " **బదరీనాథ్** " .. " **వ్యాలీ ఆఫ్ ఫ్లవర్స్** " .. " **మహావతార్ బాబాజీ గుహ** " .. ఇలా అనేక ప్రదేశాలలో నా గురుదేవులు **బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ**తో పాటుగా వందలాది మంది పిరమిడ్ మాస్టర్లతో కలిసి ట్రెక్కింగ్స్ చేశాను.

అడవులలో ట్రెక్కింగ్ చేసేటప్పుడు మన ఇంట్లో వున్నట్లు సౌకర్యాలు వుండవు ; రాళ్ళమీదే పడుకోవాలి. తిండి కాదు కదా .. ఒక్కోసారి త్రాగడానికి నీరు కూడా అందుబాటులో ఉండదు. ఇంట్లో నాలుగు గోడల మధ్య జీవించే మనం " **ట్రెక్కింగ్** " లో నాలుగు కొండల మధ్యన జీవిస్తాం .. ఇంట్లో ఫ్యాను క్రింద నిద్రించే మనం ఆకాశం, నక్షత్రాల క్రింద ప్రకృతిలోని పిల్లగాలులతో హాయిగా నిద్రపోతాం.

ఏ రోజుకి ఆరోజు క్రొత్త సవాళ్ళతో, క్రొత్తదనంతో, నూతన ఉత్సాహంతో మన అంతరంగం నుంచి పొంగిపొర్లే ఆనందంతో మమేకమై జీవిస్తాం. అందుకే ప్రకృతిలో చేసే ధ్యానం చాలా శక్తివంతమైనది. " **ట్రెక్కింగ్స్ చేయడం** " ద్వారా అతి తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని పొందగలుగుతాం !



ఈ క్రమంలో పత్రీజీతో " **ఈజిప్ట్ ధ్యానయాత్ర** " కు వెళ్ళడం నా జీవితంలో మరచిపోలేని మధురానుభూతి ! వారి ఆధ్వర్యంలో " **గ్రేట్ గీజా పిరమిడ్** " లోని **కింగ్స్ ఛాంబర్** మరి **క్వీన్స్ ఛాంబర్** లలో రెండు గంటలపాటు జరిగిన " **అఖండ ధ్యానం** " .. అనుభవించాలే కానీ మాటల్లో వర్ణించలేం ! ఆ మహా దివ్యశక్తితో కూడిన మహా పిరమిడ్ యొక్క శక్తిక్షేత్రంలో రెండు గంటలపాటు జరిగిన అఖండ ధ్యానంలో నేను అద్భుతమైన రంగులను, ఎంతో అందమైన ప్రకృతిని, ఆస్ట్రల్ మాస్టర్లను చూసాను. రెండు గంటలపాటు జరిగిన ధ్యానం రెండు నిమిషాలులాగా అనిపించింది.

ఇలా నేను పాల్గొన్న ప్రతి ట్రెక్కింగ్‌లోనూ మరి ఈజిప్ట్ ధ్యానయాత్రలోనూ విశేషంగా ధ్యాన అనుభవాలను పొందడం జరిగింది ! ప్రతి ధ్యానానుభవం నా జీవిత ఎదుగుదలకు చక్కటి గైడెన్స్‌ను అందిస్తూ .. నాలోని ఆత్మశక్తి యొక్క విశ్వరూపాన్ని నాకు పరిచయం చేసింది.



జీవితంలో మనం ఏది సాధించాలన్నా దానికి " **శక్తి** " అవసరం. అలాంటి శక్తిని మనం " **మౌన సాధన** " ద్వారా ఎంతగానో పొందగలుగుతాం ! మౌనం ద్వారా స్వీయ క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. ఏది .. ఎంతమేరకు .. ఎలా మాట్లాడాలో తెలుసుకుంటాం !

రమణ మహర్షి తన జీవిత కాలంలో చాలా వరకు మౌనంలో వున్నారు. నోరు విప్పితే " **నువ్వు ఎవరో తెలుసుకో** " అని చెప్పేవారు. **గాంధీజీ** వారానికి ఒకరోజు విధిగా మౌనంలో వుండేవారు. **మెహర్ బాబా, ముమ్మిడివరం పెద్దబాలయోగి** వంటి మహనీయులు తమ జీవితం అంతా కూడా మౌనంగా ఉంటూ .. మౌన శక్తి యొక్క గొప్పతనాన్ని ప్రపంచానికి చాటారు ! ఇలా ఎంతోమంది ఋషులు, యోగీశ్వరులు, తపస్సంపన్నులు ఇతోధికంగా మౌనంలో వుండేవారు. వారు ఏది చెబితే అది జరగటానికి కారణం .. మౌనంతో వారి మాట మరింత శక్తివంతంగా మారడమే !

" **బాహ్య మౌనం క్రమక్రమంగా అంతర్ మౌనానికి దారి తీస్తుంది** " కనుక వారానికి ఒకరోజు మనం మౌనంగా వుండి ధ్యానం చేస్తే విద్యలో ఎంతో రాణించగలుగుతాం. ఆట, పాటలలో కూడా చక్కటి ప్రతిభను కనబరచగలం.

నేను కూడా మొదటిసారి 10వ తరగతి సెలవులలో అనంతపురం జిల్లా, తాడిపత్రిలోని " **బుద్ధా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం** " లో 40 రోజులు, మరొకసారి కర్ణాటక రాష్ట్రం బెంగళూరులోని " **మైత్రేయ బుద్ధా ధ్యాన విశ్వాలయం (పిరమిడ్ వ్యాలీ)** " లో 2013 ఆగష్టు 15 నుంచి సెప్టెంబర్ 25 వరకు 40 రోజులు .. ఇలా రెండుసార్లు మౌనంలో వుండి ధ్యానం చేసాను.

❖ మౌనంలో వుండటం ద్వారా ఆలోచనల యొక్క క్రమం తగ్గిపోయి .. ధ్యానం చక్కగా కుదిరేది. మనస్సులోని గందరగోళాలన్నీ పోయి చదువులో చక్కటి ఏకాగ్రత కుదిరేది.
❖ మౌనంలో వున్నప్పుడు నా ఆలోచనలనూ, నా నమ్మకాలనూ, భావోద్వేగాలనూ గమనించేవాడిని. అంటే .. " **సాక్షి** " గా చూసేవాడిని.
❖ మౌనంలో వుండటం ద్వారా నా యొక్క అంతర్వాణి ప్రబోధం (Intuition) చక్కగా అర్థం చేసుకునేవాణ్ణి.
❖ నేను ధ్యానం చేసినప్పుడు " **నేను ఈ శరీరం మాత్రమే కాదు .. ఈ శరీరాన్ని నడిపించే శక్తిని** " అని అనుభూతి చెందాను. తద్వారా ఎన్నో పనులను సమర్థవంతంగా, సాహసవంతంగా, నేర్పుగా, సృజనాత్మకంగా, అత్యద్భుతంగా చేయగలుగుతున్నాను.

ఇలా 40 రోజులు " **మౌన-ధ్యానసాధన** " ద్వారా అనుభవపూర్వకంగా నాలోని **ఆత్మశక్తిని** తెలుసుకుని నా జీవితంలో అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధిస్తూ, సాహసవంతంగా, ఆనందంగా జీవిస్తున్నాను.



" అహింసయే అత్యున్నత ధర్మం "

మా కుటుంబంలో ప్రతిరోజూ మాంసాహారం సర్వసాధారణంగా ఉండేది. దానికి తోడు నేను **" కరాటే "** నేర్చుకుంటూ ఉండడంతో .. శక్తి బాగా రావాలన్నా, శరీరం బలంగా తయారు కావాలన్నా గ్రుడ్లు, మాంసాహారం బాగా తినాలని అందరూ చెప్పడంతో విపరీతంగా మాంసాహారం తినేవాణ్ణి.

ధ్యానం చేయటం ప్రారంభించిన తరువాత **" మాంసాహారం సరియైనది కాదు .. శాకాహారమే తీసుకోవాలి "** అని నా అంతర్వాణి ప్రబోధం మేరకు నేను పూర్తి శాకాహారిగా మారిపోయాను. ఆ తరువాత చాలా మంది నన్ను .. మాంసం మానేశానని ఎగతాళి చేసినా **" బలం తగ్గిపోతుంది "** అని భయపెట్టినా మళ్ళీ నేను దానిని ముట్టలేదు !

శాకాహారం మాత్రమే తీసుకోవడం ద్వారా నాలో హింసాప్రవృత్తితోపాటు అకారణంగా భయపడడం అన్నది పూర్తిగా తొలగిపోయింది. శాకాహారిగా మారి నేను ఎంత మంచి పని చేశానో తర్వాత తెలిసింది. **" మనిషి రోగాలపాలు కావడానికీ, అనేక రకాల భయాలకు లోనుకావడానికీ ప్రధాన కారణం మరో జీవిని హింసించడమే ; హింస ద్వారా హింసే పుడుతుంది "** అని తెలుసుకున్నాను.

<u>నా జీవితంలో నన్ను ఎంతగానో ప్రభావితం చేసిన ఒక సంఘటనను మీతో పంచుకుంటాను :</u>

నేను ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఒకరోజు మా పెద్దన్నయ్య కుందేలును పట్టుకు వచ్చి **" దీనిని ' హలాల్ ' చేయించుకుని (కోయించుకుని) రా "** అని నా చేతికి ఇచ్చాడు. దానిని చూస్తే ఎంతో అమాయకంగా కనిపిస్తూంది. ధ్యానానికి ముందు లెక్కలేనన్ని కోళ్ళనూ, రకరకాల పక్షులనూ, జంతువులనూ **' హలాల్ '** చేయించుకుని వచ్చాను కానీ ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాత నా మనస్సు ఒప్పుకోవడం లేదు. కానీ మా **" అన్న కొడతాడేమో "** అన్న భయంతో దానిని హలాల్ చేయించుకుని తీసుకువచ్చాను.



మా అమ్మ దానిని వండటం కోసం దాని పైచర్మాన్ని తీసి .. శరీరాన్ని కోస్తే దాని పొట్టలో చిన్ని చిన్ని కుందేలు పిల్లలు ఉన్నాయి. వాటిని చూడగానే ఆ క్షణంలో నేను అనుభవించిన బాధ మాటల్లో చెప్పలేను. ఎంతటి మహా పాపం చేసానో అనిపించింది.



నువ్వు, నేను అన్నదమ్ములం తెలుసా !
నేను కూడా మీ అమ్మ పాలు
త్రాగే బ్రతుకుతున్నాను !!



నేను చనిపోతే మా అమ్మ ఎంతో బాధపడుతుంది .. మా అమ్మ చనిపోతే నేను కూడా ఎంతగానో బాధపడతాను. అలాంటిది **" తల్లీ, బిడ్డలనూ కలిపి చంపేసాను "** అన్న బాధ నన్ను తీవ్రంగా కలచివేసింది. **" అందరు దేవుళ్ళూ, దేవతలూ ' ప్రతి ప్రాణిలోనూ మేము ఉన్నాము ' అని చెప్తుంటే మరి నేనెందుకు ఈ మూగ దైవాలను చంపుతున్నాను ? "** అని ఆలోచించి నన్ను నేను సరిచేసుకున్నాను.

పక్షులు, జంతువులు అంటే .. మన అక్కాచెల్లెల్లు, అన్నదమ్ముల్లాంటి వారు. వీటి పట్ల కరుణ, దయ, ప్రేమలతో జీవిస్తూ .. వీటి ద్వారా ఎంతో నేర్చుకుంటూ .. వీటిని రక్షించడమే నా అత్యున్నత ధర్మం అని తెలుసుకున్నాను.

ధ్యానం తెలియక ముందు కూడా అందమైన ఈ మూగ జీవాలను చంపకూడదని నాకు అప్పుడప్పుడు అనిపించేది కానీ .. **" ఇవన్నీ మనం తినటం కోసమే కదా భగవంతుడు పుట్టించింది "** అనుకునేవాడిని. ధ్యానం ద్వారా సత్యం తెలుసుకున్నాను .. **" మన కడుపేమీ స్మశానం కాదు .. శవాలను తినడానికి ! దేహమే దేవాలయం .. కాబట్టి మన శరీరాన్ని పవిత్ర దేవాలయంలా ఉంచుకోవాలి "** అని అర్థం చేసుకున్నాను మరి దాన్ని ఆచరించడానికి కావలసిన బుద్ధినీ, ఇంగిత జ్ఞానాన్నీ, శాస్త్రీయ విజ్ఞానాన్నీ పెంపొందించుకున్నాను.

ఇలా నన్ను నేను సరి చేసుకోవడమే కాకుండా దేశవిదేశాలలో మరీ ముఖ్యంగా దుబాయ్, షార్జా, అబుదాబీ, రస్సల్‌ఖైమా వంటి పూర్తి ముస్లిం ప్రదేశాలలో లక్షలమందికి శాకాహారం ప్రాముఖ్యత తెలియజేశాను. అంతేకాకుండా వేలకొలది శాకాహారం పుస్తకాలను ప్రచురించి పంచడం జరిగింది.

" ధ్యానరత్న " దాట్ల రాయజగపతి రాజు గారి ఆధ్వర్యంలో 40 రోజుల పాటు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లలో విస్తృతంగా **అహింసా-శాకాహారం** ప్రచారం చేసినందుకుగానూ **" ఇండియన్ బుక్ ఆఫ్ అవార్డ్స్ "** వారు 2012 డిసెంబర్ 25 వ తేదీన నాకు **" అవార్డ్ "** ఇవ్వడం జరిగింది.







" జన్మజన్మల మహద్భాగ్యం "

ఈ జన్మలో నన్ను ఎంతగానో ప్రభావితం చేసిన అద్భుతమైన ఇద్దరు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు **డా॥ న్యూటన్, డా ॥ లక్ష్మీ న్యూటన్**. వీరిని కలవడం నా జన్మజన్మల మహద్భాగ్యంగా భావిస్తున్నాను. వీరు నా పట్ల చూపించిన అపరిమితమైన ప్రేమ, కరుణ, ఆత్మీయత నన్ను ఎంతగానో ప్రభావితం చేసాయి. వీరు బోధించిన అపారమైన జ్ఞానం నా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడింది.



వీరి ఆధ్వర్యంలో జరిగే **" సోల్ కోచ్ ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్ "** మరి **" మైత్రేయ బుద్ధా ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్ "** తరగతులకు హాజరవడం ద్వారా ఆధ్యాత్మికతలోని శాస్త్రీయతను అవగాహన చేసుకున్నాను.

నన్ను నేను మరింత బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి, నా జీవితంలో జరిగే అనేకానేక విషయాలను అవగాహన చేసుకోవడానికి ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలోని ముఖ్యమైన అంశాల మీద వారు నిర్వహించే **" ఇన్నర్ చైల్డ్ "** .. **" రీ బర్తింగ్ బ్రెత్ వర్క్ "** .. **" ఫ్యామిలీ కాన్‌స్టెల్లేషన్ "** .. **" పాస్ట్ లైఫ్ రిగ్రెషన్ "** .. **" మనీ & స్పిరిచ్యువాలిటీ "** .. వంటి థెరపిస్ట్ ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్స్‌కి హాజరవ్వడం ద్వారా నాలో చిన్ననాటి నుంచి గూడు కట్టుకుని ఉన్న అనేక లోతైన భయాలు మరి గాయాల నుంచి బయటపడగలిగాను. ఈ వర్క్‌షాప్స్ ద్వారా ప్రస్తుతం నా జీవితంలో జరిగే సంఘటనలకు, నాలో నాకే తెలియని వెలితికి కారణాలైన నా బాల్యంలోని ఎన్నో విషయాలను చక్కగా అర్థం చేసుకుంటూ వాటికి గల ముఖ్యకారణాలను తెలుసుకుని వాటిని స్పష్టత పరుచుకుంటూ ఎప్పటికప్పుడు నన్ను నేను **" సరిక్రొత్త "** గా ఆవిష్కరించుకుంటున్నాను.

అలాగే నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో ఎంతో సహాయసహకారాలను అందించిన మాస్టర్లు శ్రీ పొట్లూరి రాజశేఖర్, శ్రీమతి శ్రీదేవి గార్లకు .. స్నేహితులు పవన్, హారిక, లోక్‌నాథ్‌రెడ్డి, భాను, ఆది, కిరణ్ అనుమల శెట్టి, రాఘవ, మహాలక్ష్మి, కుళ్ళాయప్ప, కిరణ్, ప్రియాంక, అమర్ గార్లకు .. హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.



" పాస్ట్ లైఫ్ రిగ్రెషన్ "



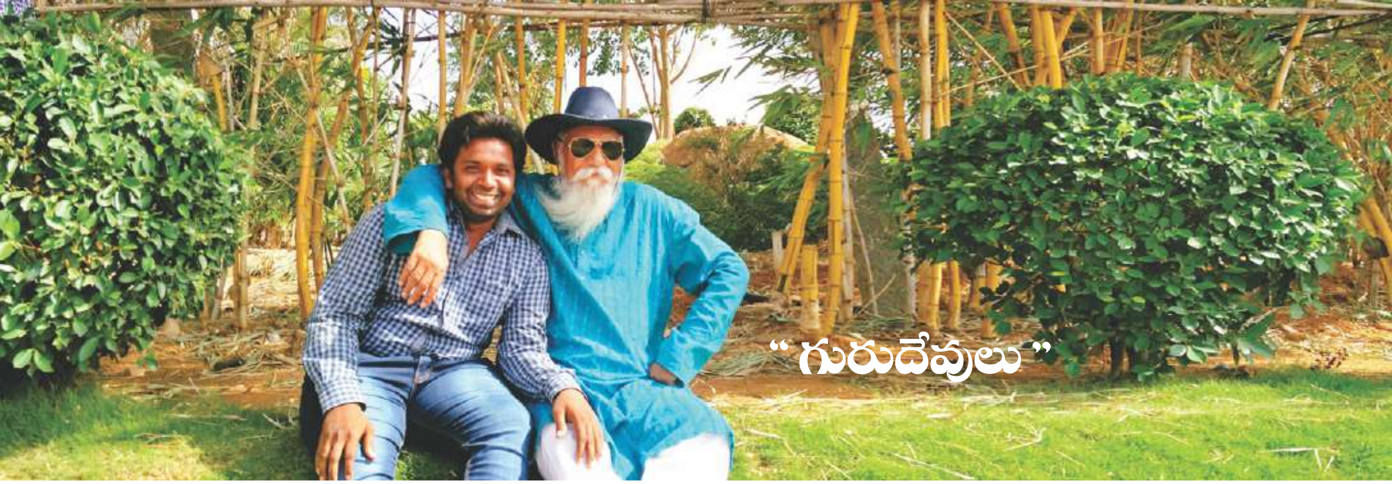
" మనీ & స్పిరిచ్యువాలిటీ "



" ఫ్యామిలీ కాన్‌స్టెల్లేషన్ "







నా జీవితంలో నన్ను అత్యంత ప్రభావితం చేసిన గొప్ప వ్యక్తి నా గురుదేవులు **పత్రీజీ** ! వారు చిన్నతనంలోనే నాకు ధ్యాన విద్యను బోధించి .. నన్ను సంస్కరించి .. అందరికీ ఉపయోగపడేలా నన్ను తీర్చిదిద్దారు !

నర్సరీ నుంచి .. MBA వరకు చదివిన ప్రతి తరగతిలోనూ నేను ఫీజుల రూపంలో డబ్బులు కట్టి టీచర్ల ద్వారా ప్రాపంచిక విద్యను నేర్చుకున్నాను ! కానీ .. పత్రీజీ నేర్పిన జ్ఞానానికి ఫీజుగా నేను ఏమీ ఇవ్వలేదు ! నేను ఎవరో వారికి తెలియదు .. కానీ ఈ రోజు నేను ఇంత ఆనందంగా ఉంటూ వినయ, విధేయతలతో, ధర్మయుతంగా, న్యాయబద్ధంగా, శాస్త్రబద్ధంగా జీవిస్తూ అనేక రంగాలలో రాణిస్తున్నానంటే మాత్రం ఖచ్చితంగా వారే కారణం ! వారు అందించిన అపారమైన జ్ఞానం ద్వారా నా యొక్క ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం .. సైకిల్ మీద ప్రయాణం నుంచి విమానాలలో ప్రయాణం వరకు .. గ్రామాలలో ధ్యాన ప్రచారం నుండి దేశ విదేశాలలో సైతం ధ్యానాన్ని బోధించే స్థాయికి పెరిగింది.

పత్రీజీ జీవించే విధానమే నాకు గొప్ప స్ఫూర్తి ! ప్రతి వ్యక్తికీ ధ్యానం తెలియజేయాలన్న వారి తపన సామాన్యమైనది కాదు. గత 25 సంవత్సరాలుగా రేయనకా-పగలనకా .. ఎండనకా-వాననకా తిరుగుతూ జీవితంలో అనేక సమస్యలనూ, సవాళ్ళనూ ఎదుర్కొంటూ .. నిరంతరం ధ్యానాన్ని బోధిస్తున్న **పత్రీజీ** ఒక **" మహా గురువు "**.



చిన్నప్పటి నుంచీ వారు నాకు ఎంతో ప్రేమతో, స్నేహంతో అనేక విషయాలను నేర్పిస్తూ నన్ను ఒక **" మాస్టర్ "** లా ట్రీట్ చేశారు ! పెరిగి పెద్దయిన తరువాత నేను అనేక ఆశ్రమాలకూ, హిమాలయాలలోని గురువుల దగ్గరికీ వెళ్ళి అక్కడ కొన్ని రోజులు ఉండి ఆ యా గురువులను చాలా దగ్గరగా చూసాను. అప్పుడు నాకు .. **" నేను ఎంతటి మహా శక్తి కలిగిన గురువుతో కలిసి జీవిస్తున్నానో "** అర్థం అయ్యి **పత్రీజీ** పట్ల గౌరవం మరింత పెరిగిపోయింది !!

ఎంతో ఎంతో జ్ఞానాన్ని కలిగి ఉండి కూడా వారు .. **" నిరంతర విద్యార్థి "** గా తాము నేర్చుకుంటూ .. **" నిరంతర గురువు "** గా ఇతరులకు బోధిస్తూ అందరిలో ఉన్న దైవత్వాన్ని తట్టిలేపుతూ ఉంటారు. విద్యార్థులకు ధ్యానం యొక్క ఆవశ్యకతను తెలియజేయడం అంటే వారికి ఎంతో ఇష్టం !

" మనం అంతా కూడా దేవుళ్ళం ! దేవుళ్ళలా జీవించడానికే ఈ భూమి మీదకు వచ్చాం " అన్న ఆత్మ సత్యాలను తెలియజేసే ధ్యానశాస్త్రాన్ని మనకు బోధించడానికి .. తమ జీవితాన్నే అంకితం చేసిన పరమ గురువు .. **" పత్రీజీ "** కి **" సమస్త విద్యార్థి లోకం "** తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.





నేను ధ్యానశక్తిని తెలుసుకున్న తర్వాత, ధ్యానం ద్వారా నాలోని అభివృద్ధిని నేను చూసుకున్న తర్వాత ఇంతటి మహత్తరమైన ధ్యానాన్ని అందరికీ తెలియజేయాలన్న ఆలోచన నాకు 13 ఏళ్ళ వయస్సులోనే ఏర్పడింది. అప్పటి నుంచి మా స్కూల్‌లోనూ మరి ఇతర అనేక స్కూళ్ళకు వెళ్ళి విద్యార్థులకు ధ్యానం నేర్పించేవాణ్ణి. అలాగే ప్రతిరోజు స్కూల్ అయిపోయిన తర్వాత 15 మంది స్నేహితులం కలిసి సైకిళ్ళపై చుట్టుప్రక్కల గ్రామాలకు వెళ్ళి పెద్దవారికి **" భజగోవిందం "** మరి **" వేమన పద్యాలు "** చెప్తూ ధ్యానం నేర్పించేవాళ్ళం.

ఇలా 13 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ఇప్పటి వరకూ నేను అనేకానేక స్కూళ్ళల్లో, కాలేజీలలో, యూనివర్సిటీలలో విద్యార్థులకు .. ఆఫీసులలో ఉద్యోగస్థులకు .. గ్రామాలలో పెద్దవారికి .. జైళ్ళల్లో ఖైదీలకు .. హాస్పిటల్‌లలో వ్యాధిగ్రస్తులకూ .. సచివాలయాలలో ఉన్నత అధికారులకూ .. మన్యం ప్రాంతంలో అటవీ ప్రజలకూ ధ్యానం మరి అహింసాయుత శాకాహార జీవన విధానాన్ని తెలియజేస్తూ వచ్చాను.

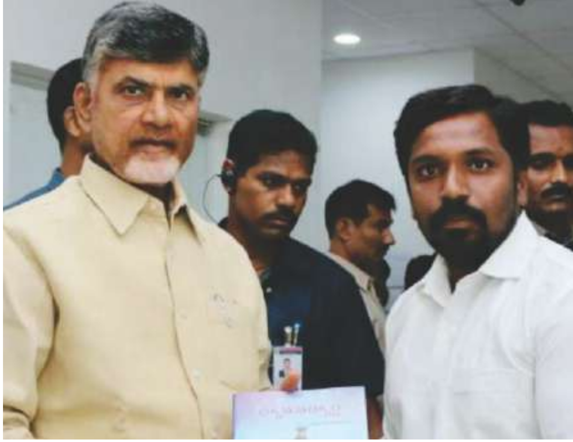
నేను MBA చదువుతూన్నప్పుడు ఒకవైపు చదువుకుంటూనే మరొకవైపు **" ధ్యానాంధ్రప్రదేశ్ "** అనే ఆధ్యాత్మిక మాస పత్రికకు **" మార్కెటింగ్ మేనేజర్ "** గా పనిచేస్తూ .. తెలంగాణ మరి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో ధ్యాన శిక్షణా తరగతులను నిర్వహించి మ్యాగజైన్ సర్క్యులేషన్‌ను పెంచడానికి విశేషంగా కృషి చేశాను.

ధ్యాన ప్రచారంలో భాగంగా విద్యార్థులకు ధ్యానప్రాముఖ్యతను తెలియజేసే **" ధ్యాన విద్యార్థి-జ్ఞాన వికాసం "** పుస్తకాన్నీ .. విద్యార్థులు వ్యక్తిత్వ వికాసం పెంపొందించుకోవడానికి **" విద్యార్థుల జీవితాలలో క్రొత్త వెలుగులు "** పుస్తకాన్నీ .. టీచర్ ట్రైనింగ్ తీసుకుని కాబోయే టీచర్లందరూ రెండు సంవత్సరాలపాటు ధ్యానం చేసి పొందిన అనుభవాలను **" ధ్యానామృత విద్యార్థులు "** పుస్తకంగా .. జైళ్ళలో వున్న ఖైదీలు ధ్యానం చేసి వారు పొందిన ప్రగతిని **" శాంతియుత జీవనం "** పుస్తకంగా .. ఆధ్యాత్మికవేత్తలు భారతదేశాన్ని పరిపాలిస్తే ఎలా ఉంటుందో తెలియజేసే **" ఆధ్యాత్మికత భారతదేశాన్ని నడిపిస్తే "** పుస్తకాన్నీ .. ఇలా అనేక పుస్తకాలను తయారుచేయడం జరిగింది. అంతేకాకుండా **" టోర్కోమ్ సెరాయ్‌డారియన్ "** రచించిన **" సెల్ఫ్ ఇమేజ్ "** అనే ఇంగ్లీషు పుస్తకానికి అదే పేరుతో అనువాద పుస్తకాన్ని మరి **" ధ్యానమాతృత్వం "** అనే పుస్తకాలను ప్రచురించడం జరిగింది.

ఈ క్రమంలో ప్రపంచమంతటా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని విరివిగా మరి విశేషంగా తెలియజేయాలన్న సంకల్పంతో **" ధ్యాన విద్యార్థి పబ్లికేషన్స్ "** ను స్థాపించడం జరిగింది. ఆ సంకల్పంలో భాగంగా తెలంగాణ మరి ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయాలలోని ఉద్యోగులు ధ్యానం చేసి వారు పొందిన అనుభవాలను **" ధ్యాన ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయం "** మరి **" ధ్యాన తెలంగాణ సచివాలయం "** పుస్తకాలుగా మరి ప్రస్తుతం మీరు చదువుతున్న **" ధ్యాన విద్యార్థి "** పుస్తకాన్ని ప్రచురించడం జరిగింది.

నా యొక్క ఎదుగుదలకు ఒకానొక ముఖ్య కారణం ధ్యాన ప్రచారం .. ధ్యాన ప్రచారం ద్వారానే నేను ఎంతో జ్ఞానాన్ని నేర్చుకున్నాను.

Appreciations for " DHYANA VIDYARTHI " Project Work



Hon. Nara Chandrababu Naidu Garu
Chief Minister, Govt. of Andhra Pradesh



Sri Ganta Srinivasa Rao Garu
Minister for Education, Govt. of Andhra Pradesh



Sri Dr. P. Narayana Garu
Minister for Muncipal Administration, Govt. of Andhra Pradesh



Sri CH. Ayyannapatrudu Garu
Minister for Roads & Buildings, Govt. of Andhra Pradesh



Sri Prathipati Pullarao Garu
Minister for Food & Civil Supplies, Govt. of Andhra Pradesh



Sri D. Ronald Ross Garu, I.A.S
Collector, Mahabubnagar District



Appreciations for " DHYANA VIDYARTHI " Project Work



Sri C. Partha Sarathi Garu, I.A.S.
Agriculture Production Commissioner & Secretary to Government



Dr. R. Shiva Praveen Kumar, I.P.S.
Secretary of the Telangana Residential Educational Society



Sri G.V. Ramana Rao Garu
Managing Director of T.S.R.T.C.



Smt. S. Sumalatha Garu
Deputy Secretary, Higher Education Dept., T.S Secretariat



Sri Tanikella Bharani Garu
Popular Actor, Writer & Film Director



Brahmarshi Patriji
Founder of PSSM

" **DHYANA VIDYARTHI** " First Edition Book Launch Programme in Dhyana Maha Chakram - VII
on Dec 30th - 2016, Kailasapuri, Kadthal (M), Rangareddy (Dist), Telangana.









40 Days Meditation Programme





Landscape Garden, Osmania University, HYDERABAD

40 Days Meditation Programme





Secretariat, HYDERABAD, Telangana

Sri Satish Chandra Garu I.A.S.,
Special Chief Secretary to C.M.,
Secretariat, Andhra Pradesh

40 Days Special Meditation Programme for Prison Inmates





Cherlapally Central Prison, HYDERABAD

Meditation Programmes in UAE





DUBAI



Meditation Programmes in UAE



SHARJAH



ABUDABI



RAS AL-KHAIMAH

Teaching Meditation in Colleges







Narayana Junior College, KAKINADA, East Godavari Dist. (A.P.)





Aditya Junior College, MANDAPETA, East Godavari Dist. (A.P.)



Govt. Junior College
AMARAVATI, Guntur Dist. (A.P.)





Little Rose Junior College, DRAKSHARAMAM,
East Godavari Dist. (A.P.)



Gowri Degree & P.G. College,
Vizag

Teaching Meditation in Schools



Target High School
TADIPATRI, Anantapur Dist. (A.P.)



Sri Chaitanya High School
TADIPATRI, Anantapur Dist. (A.P.)



Srivani High School,
TADIPATRI, Anantapur Dist. (A.P.)



Padmavani High School
TADIPATRI, Anantapur Dist. (A.P.)



GOVT. Prakasham High School,
TADIPATRI, Anantapur Dist. (A.P.)



Saivijeta High School
TADIPATRI, Anantapur Dist. (A.P.)



Vidyarthi Vidyalayam
TADIPATRI, Anantapur Dist. (A.P.)



Srinivasa High School
Pedanandipadu, Guntur Dist. (A.P.)



Lions Montissory High School
Pedanandipadu, Guntur Dist. (A.P.)



ST. Augustine High School
AMARAVATI, Guntur Dist. (A.P.)





Govt. High School, KAKINADA, East Godavari Dist. (A.P.)



40 Days Meditation Programme





Cherlapally Central Prison, HYDERABAD



Teaching Meditation for
Traffic Police, Kakinada

Teaching Meditation in Schools & Colleges





P.R.Govt.College, KAKINADA, East Godavari Dist. (A.P.)



Residential School,
Pulivendula, Kadapa Dist

" PSSM - Dhyana Vidyarthi Project "

Teacher Training Programmes



Target High School,
TADIPATRI, Anantapur Dist. (A.P.)



Buddhahood Pyramid Meditation
Centre, Nellore Town (A.P.)



The Mothers Integral B.Ed College,
ARYAVATAM, E.G.Dist. (A.P.)

Honoured with " BEST TEACHER " Award







Lions Club, KAKINADA, (A.P.)





" Dhyana Telangana Sachivalayam " & " Dhyana Andhra Pradesh Sachivalayam "
Book Launch by Paramahansa Vedananda Babaji in Dhyana Maha Chakram - VI,
on Dec 30th & 31st 2015 Kailasapuri, Kadthal (M), Rangareddy (Dist), Telangana.





" Dhyana Telangana Sachivalayam "





" Dhyana Andhra Pradesh Sachivalayam "





PSSM Youth Conference - I Programme
March 19th - 2017 .. Harihara Kalabhavan, SECUNDERABAD







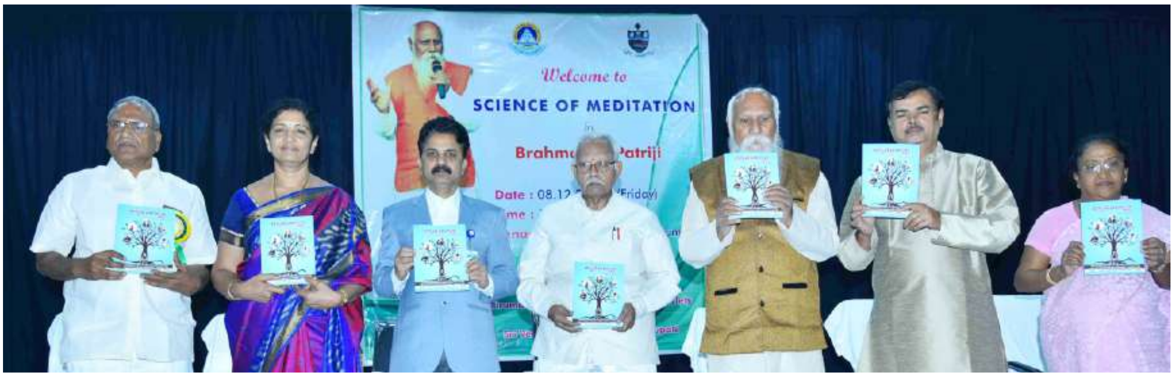


" DHYANA VIDYARTHI " Second Edition Book Launch in Sri Venkateswara University, Tirupati by Vice Chancellor Prof. Avula Damodaram on December 08th 2017



















" DHYANA VIDYARTHI " 3rd Edition Book Launch in Telangana Secretariat by Sri P. Babu Mohan (Former Minister, MLA - Andole Assembly Constituency) on November 27th, 2017







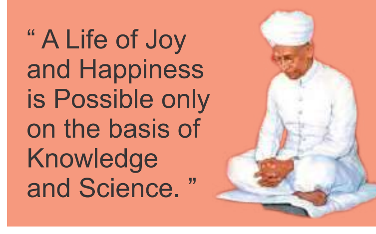









Mahatma Gandhiji



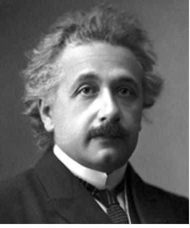
Sarvepalli Radhakrishnan


Dr. B.R.Ambedkar


Yellapragada Subbarao


Sardar Vallabhbhai Patel




Albert Einstein


Mokshagundam Visvesvaraya

A. ప్రాపంచిక విద్య


Madam Curie


A.P.J. Abdul Kalam

" I. విద్యార్థి - వ్యక్తిత్వవికాసం "

" II. నైతిక విలువలు "

" III. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తల సందేశాలు "


Thomas Alva Edison


Graham Bell




Kalpana Chawla Wilma Rudolph


Virat Kohli M.S.Dhoni

" మాతృదేవోభవ .. పితృదేవోభవ .. ఆచార్యదేవోభవ "



చిన్నప్పటి నుంచీ మనం **" ' దేవుడు ' అంటే ఎవరు ? దేవుడు ఎక్కడ వుంటాడు ? ఎలా వుంటాడు ? ఒక్కసారైనా దేవుడిని చూడాలి ! "** అని అనుకుంటూనే పెరిగి పెద్దయ్యాం !

పెద్దవాళ్ళనూ మరి ఉపాధ్యాయులనూ అడిగితే వారు **" దేవుడు ఎక్కడో ఆకాశంలో వుంటాడు ; మనందరినీ కాపాడుతూ వుంటాడు "** అని తమకు తెలిసిందేదో చెబుతూ వచ్చారు !

అయితే నిజానికి మనం తెలుసుకోవలసిన సత్యం ఏమిటంటే .. ఒక దేవుడిలా మన నుంచి తిరిగి ఏదీ ఆశించకుండా .. మనపై ప్రేమతో మన ఎదుగుదల కోసం నిరంతరం తపిస్తూ .. మనల్ని కంటికి రెప్పల్లా కాపాడుతూ పెంచి పెద్దచేసే **తల్లీ, తండ్రీ, గురువులే** మనకు **" ప్రత్యక్ష దైవాలు "** ! వారి గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం :

" తల్లి " : ఈ భూమి మీద సమస్త మానవజాతి మనుగడకు మూల కారణం అయిన **" తల్లి "** నుంచే మనం **సహనం, ఓర్పు, పట్టుదల, ప్రేమ** వంటి అనేక విషయాలను నేర్చుకోవడం మొదలుపెడతాం. అందుకే మనకు మొట్టమొదటి గురువు అయిన అమ్మను **" మాతృదేవోభవ "** అంటాం.

" తండ్రి " : మన జీవితం .. తన జీవితం కంటే ఎంతో **ఉన్నతంగా** ఉండాలనీ .. మనం గొప్ప గొప్ప పనులను చేస్తూ సంఘంలో మంచి **పేరు ప్రతిష్టలతో** జీవించాలనీ **నాన్న** మన కోసం ఎంతో శ్రమిస్తాడు. అందుకే నాన్నను **" పితృదేవోభవ "** అంటాం.

" గురువు " : తల్లిదండ్రుల దగ్గర మనం ప్రేమ, సహనం, ఓర్పు, ధైర్యం, శ్రమించడం, పట్టుదల వంటి విషయాలను నేర్చుకుంటే .. గురువు దగ్గర **శ్రద్ధ, సాధన, స్వీయ క్రమశిక్షణ, శాస్త్రీయ విజ్ఞానం, ఏకాగ్రత, ఎరుక** వంటి ముఖ్యమైన విషయాలను నేర్చుకుంటాం. ఇలా మన వ్యక్తిత్వాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దే గురువును .. మనం **" ఆచార్యదేవోభవ "** అని గౌరవిస్తాం.

ఇలాంటి ప్రత్యక్ష దైవాలైన తల్లి, తండ్రి, గురువుల సంరక్షణలో విద్యార్థులమైన మనం పరిపూర్ణంగా ఎదగాలంటే .. వారి పట్ల వినయ-విధేయతలను కలిగి ఉండాలి. వారి పట్ల విశేషమైన సేవాభావంతో ఉంటూ వారి నుంచి జ్ఞానాన్ని నిరంతరం నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.

ఈ సందర్భంగా ఇంతవరకూ ఈ భూమ్మీద జీవించిన .. జీవిస్తూ ఉన్న తల్లి, తండ్రి, గురువులందరి పాదాలకు నమస్కరిస్తూ .. కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

2016, **" రియో ఒలింపిక్స్ "** బ్యాడ్మింటన్ విభాగంలో రజత పతకాన్ని సాధించి భారతదేశానికి కీర్తి సంపాదించి పెట్టిన **" P.V. సింధు "** జీవితాన్ని .. ఆమె తల్లి, తండ్రి, గురువులే తీర్చిదిద్దారు. ఆమె తల్లి





" విజయ " .. ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామున 2 గంటలకే నిద్ర లేచి సింధూకి కావల్సిన వాటన్నింటినీ సమకూర్చిపెట్టేది. ఆమె తండ్రి **" రమణ "** గారు .. తెల్లవారుజామున 4 గంటల కల్లా ఆమెను **" బ్యాడ్మింటన్ కోచింగ్ అకాడెమీ "** కి తీసుకువెళ్ళి .. మళ్ళీ ఇంటికీ, ఇంటి నుంచి స్కూల్‌కూ తీసుకువెళ్ళి .. అక్కడి నుండి తిరిగి సాయంత్రం అకాడెమీకి తీసుకుని వెళ్ళి సాధన అనంతరం ఇంటికి తీసుకువెళ్ళేవారు ! ఇలా ప్రతిరోజూ ఆయన సింధూ కోసం 120 కి.మీ డ్రైవింగ్ చేసేవారు.

ఆమె గురువు **" పుల్లెల గోపీచంద్ "** కొన్ని సంవత్సరాలపాటు ఆమెకు నైపుణ్యంతో కూడిన శిక్షణను అందించారు. తల్లిదండ్రుల అంకితభావం, గురువు యొక్క తిరుగులేని శిక్షణ మరి స్వీయ అకుంఠిత కృషి ఫలితంగా **P.V. సింధు** 120 సంవత్సరాల ఒలింపిక్స్ చరిత్రలో .. భారతదేశానికి తొలి బ్యాడ్మింటన్ రజతాన్ని తీసుకువచ్చింది.

సినిమా సందేశం :

ప్రతి విద్యార్థి జీవిత ఎదుగుదలలో తల్లీ, తండ్రీ మరి గురువులు ఎంత ముఖ్యపాత్రను పోషిస్తారో అద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం **" కొత్త బంగారు లోకం "**.

" శ్రీ వేంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ " పతాకంలో, **శ్రీకాంత్ అడ్డాల** దర్శకత్వంలో, **దిల్ రాజు** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **వరుణ్ సందేశ్, శ్వేతాబసు** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఈ చిత్రంలో **" బాలు "** తల్లిదండ్రులు అతనిని ఎంతో ప్రేమగా పెంచుతూ .. అతను ఏ చిన్న తప్పు చేసినా ప్రేమగా మందలిస్తూ .. జీవితంలో అతడు గొప్పస్థాయికి ఎదగాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు.



తాను ప్రేమించిన **స్వప్న**తో కలిసి ఇంటి నుంచి పారిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్న **బాలు** .. రైలు ప్రమాదంలో తన తండ్రి మరణించాడని తెలుసుకుని హతాశుడవుతాడు. ఆ కష్ట సమయంలో అతని లెక్చరర్ .. బాలుకి తెలియకుండానే స్వప్నను బాలు తల్లికి అప్పగించి .. తాను బాలుకి అండగా నిలిచి అతడు తన బాధ్యతను తెలుసుకునేలా చేస్తాడు.

అలా తల్లి, తండ్రి గురువుల దగ్గరి నుంచి సరియైన సమయంలో సరియైన మార్గదర్శకత్వాన్ని పొందిన బాలు .. **ఇంజనీరింగ్**లో **యూనివర్సిటీ ర్యాంక్**ను పొంది తన జీవితంలో గొప్ప విజయాన్ని సాధిస్తాడు !





" గు " అంటే " చీకటి " .. " రు " అంటే " తొలగించేది ".

" గురువు " అంటే " అజ్ఞానాంధకారాలను తొలగించేవాడు " అని అర్థం.

తల్లిదండ్రులు మనకు శరీరాన్ని ఇస్తే .. ఆ శరీరంతో జీవించటానికి కావలసిన పూర్తి జ్ఞానాన్ని మనకు గురువు ఇస్తాడు. అందుకే విద్యార్థి తన జీవితంలో పొందే అతి విలువైన మరి **మహా శక్తివంతమైన బహుమతి గురువే !**

దేశం అన్ని రంగాలలో పురోగతి సాధించడానికి కావలసిన విద్యను విద్యార్థులకు అందించే మహోన్నత శక్తియే **" గురువు "** అంటే .. **" జ్ఞానంతో బరువైనవాడు "** అని అర్థం. అలాంటి గురువు విద్యార్థి ఎలా వున్నా సరే .. అతడి జ్ఞాన దశను అర్థం చేసుకుంటూ .. అతడిని **" అల్పజ్ఞానం "** అనే అతి క్రింది దశ నుంచి .. **" సుజ్ఞానం "** అనే ఉన్నతోన్నతమైన దిశ వైపు తీసుకుని వెళ్తాడు !

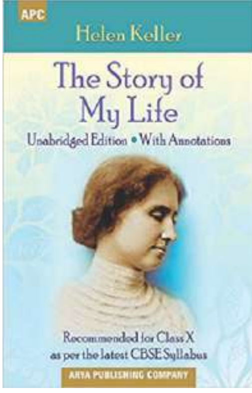
- ❖ తన వృత్తిధర్మాన్ని తాను పాటిస్తూనే .. తనను ఆశ్రయించిన విద్యార్థుల పట్ల ఓ తల్లిలా, ఓ తండ్రిలా, ఓ స్నేహితుడిలా వారి ఎదుగుదలకు నిరంతరం శ్రమిస్తాడు.
- ❖ సమస్యలలో ఉన్నప్పుడు విద్యార్థుల మనోభావాలను మరింత గాయపరచకుండా .. ఆ గాయాలను కనుగొని వాటికి ఔషధం ఇచ్చే వైద్యుడిగా వారు ధైర్యంగా ముందుకు నడిచేందుకు గైడెన్స్ ఇస్తూంటాడు.
- ❖ కొన్ని సందర్భాలలో .. ఒక స్కూల్‌ని కానీ, ఒక తరగతిని కానీ నిర్వహించాల్సి వచ్చినప్పుడు గురువు అన్నవాడు కఠినంగా వుండక తప్పదు. అయితే, పైకి చూడటానికి అతడు అలా కఠినంగా కనిపించినప్పటికీ లోలోపల అతడు తన విద్యార్థి యొక్క ఎదుగుదలనే తీవ్రంగా కోరుకుంటూ ఉంటాడు.
- ❖ సహనం, ఓర్పు, బాధ్యత, తపన, అంకితభావం వంటి విశాలభావాలతో నిండి .. విద్యార్థుల జీవితాలలో వెలుగులు నింపే సామర్థ్యాన్ని కలిగిన మహనీయులే గురువులు.



<u>నిజజీవిత ఉదాహరణ</u> :

ప్రపంచంలో ఉన్న అంధుల జీవితాలలో ఆత్మస్థైర్యపు వెలుగులను నింపిన **" హెలెన్ కెల్లర్ "** యొక్క జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దింది .. ఆమె గురువు **" ఆన్ సులివాన్ "** అంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది !

చిన్నప్పటి నుంచీ గ్రుడ్డితనంతో మరి చెవిటితనంతో బాధపడుతూ ఉన్న హెలెన్‌ను పెంచడం తల్లిదండ్రులకు కష్టంగా



ఉండేది. శారీరక లోపం వల్ల తనలో కలిగే భావావేశాలను తట్టుకోలేని హెలెన్ .. ఇంట్లో వున్న వస్తువులన్నింటినీ పగలగొడుతూ అందరినీ కొడుతూ ఉండేది. ఈ పరిస్థితులను భరించలేక తండ్రి ఆమెను " **పిచ్చాసుపత్రిలో చేర్పిద్దాం** " అనుకుంటాడు. అందుకు హెలెన్ తల్లి అంగీకరించకపోవడంతో అతడు తన స్నేహితుడి సహాయంతో " **ఆన్ సులివాన్** " అనే మహిళను హెలెన్‌కు గురువుగా ఏర్పాటుచేస్తాడు.

హెలెన్ పరిస్థితిని గమనించిన **ఆన్ సులివాన్** .. హెలెన్ యొక్క అరచేతి వ్రేళ్ళ సహాయంతో అక్షరాలను నేర్పిస్తూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఆమె హెలెన్ చేతిలో ఎన్నోసార్లు దెబ్బలు తిని కూడా ప్రేమతో, సహనంతో ఆమెకు " **విద్య** " ను నేర్పిస్తుంది. తద్వారా ఉన్నతవిద్యను అభ్యసించిన **హెలెన్** .. అంధుల కోసం చేసిన సేవా కార్యక్రమాలకుగానూ ప్రపంచ ప్రఖ్యాత యూనివర్సిటీల నుంచి గౌరవ డాక్టరేట్ డిగ్రీలను పొందడమే కాకుండా ప్రపంచంలోని అనేక దేశాల నుంచి పతకాలనూ, గౌరవ సత్కారాలనూ పొందింది.

తన విద్యార్థి జీవిత ఎదుగుదల కోసం స్వీయ జీవితాన్నే అంకితం చేసిన " **ఆన్ సులివాన్** " .. ఒక గొప్ప గురువులా తన విద్యార్థి ద్వారా ఎంతోమంది అంధుల జీవితాలలో వెలుగులను నింపింది.

సినిమా సందేశం :

" **ఒకానొక గొప్ప గురువు మాత్రమే మరొక గొప్ప గురువును తయారు చేయగలడు** " అన్న గొప్ప సత్యాన్ని తెలియజేస్తూ .. గురువు యొక్క ప్రాముఖ్యతను అద్భుతంగా చూపించిన ఇంగ్లీషు చలనచిత్రాలు " **కుంగ్‌ఫూ పాండా 1,2,3 సిరీస్** ".

" **డ్రీమ్ వర్క్స్ యానిమేషన్** " పతాకంలో, **జాన్ స్టీవెన్‌సన్** దర్శకత్వంలో, **మెలిస్సా కాబ్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **జాక్ బ్లాక్, డస్టిన్ హాఫ్‌మాన్, ఏంజెలినా జోలీ** ప్రధాన పాత్రధారులు.



ఈ చిత్రంలో " **కుంగ్ ఫూ** " అనే కళను ఎంతగానో ఇష్టపడే " **పో** " అనే పాండా .. అనుకోకుండా " **డ్రాగన్ వారియర్** " అనే అత్యున్నత స్థానానికి ఎంపిక అవుతుంది. దానికి సంబంధించి " **పో** " కి శిక్షణ ఇవ్వడానికి ముందుకు వచ్చిన " **చిఫూ** " అనే గురువు రకరకాల పద్ధతులలో అతనికి శిక్షణ ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అవేవీ అనుకున్న ఫలితాలను ఇవ్వలేకపోవడంతో నిరుత్సాహపడిన " **చిఫూ** " .. ఒకసారి ఆ పాండా తన ఆహారం కోసం ఒక ఎత్తైన ప్రదేశం పైకి ఎక్కడం చూసి సరిక్రొత్తగా ఆలోచిస్తాడు. " **పాండాకు ఆహారం అంటే మక్కువ** " అని గ్రహించి అతనికి ఇష్టమైన ఆహారాన్ని ఉపయోగిస్తూనే సరిక్రొత్త పద్ధతిలో సాధన చేయించి .. అతనిని " **డ్రాగన్ వారియర్** " గా మలచడమే కాకుండా **తన శిష్యుడిని తనకంటే గొప్ప గురువు అయ్యేలా చేస్తాడు !**







" విద్య "

జీవితాన్ని మనం ఎంత అందంగా, ఆనందంగా జీవించాలో మనకు నేర్పించేదే " విద్య ".

" **విద్** " అంటే " **తెలుసుకోవటం** " మరి " **యః** " అంటే " **దేనివల్లనైతే** ".

" **దేనివల్లనైతే మనం యదార్ధ జ్ఞానాన్ని తెలుసుకుంటామో** " దానినే " **విద్య** " అంటాం.

అందుకే చదువుకునే ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి కూడా " **ఎందుకు నేను చదువుకుంటున్నాను ?** " అన్న విషయాన్ని మొట్టమొదట తెలుసుకోవాలి. ఇలా చదువు ఒక్కటే కాదు .. మన జీవితానికి సంబంధించిన ఏ విషయాన్నయినా సరే .. ఎందుకు చేస్తున్నామో తెలుసుకుని చెయ్యాలి.

తెలియకుండా చేసే పనిలో " **జీవం** " అన్నది ఉండదు .. మరి తెలిసి చేసే పనిలో " **జీవం** " అన్నది విశేషంగా ఉంటుంది ! తెలిసి చేసే పనిని ఆడుతూ పాడుతూ చేయగలిగినట్లే .. తెలిసి చదివే " **విద్య** " కూడా ఆడుతూ పాడుతూ సాగి జీవితం పట్ల మనకు చక్కని అవగాహనను కల్పించి .. మనల్ని అశాస్త్రీయ, అనాగరిక ధోరణుల నుంచి సుశాస్త్రీయ, సునాగరిక ధోరణుల వైపు తీసుకుని వెళ్తుంది.

అందుకే " **మార్కుల కోసమే, ర్యాంకుల కోసమే, ఉద్యోగాల కోసమే చదువు** " అనే ధోరణిలో కాకుండా విద్య ఎప్పుడూ మన ఇంగిత జ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేసుకునే దిశగా రూపొందించబడాలి. " **విద్య యొక్క పరమార్థం మనం అన్నింటిలోనూ చక్కని శాస్త్రీయ ధోరణిని పెంపొందించుకోవడమే** " అని గుర్తించాలి.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

దళిత కుటుంబంలో పుట్టి ఒకవైపు పేదరికం .. మరొకవైపు జాతి వివక్షతల నడుమ అనేకానేక అవమానాలను ఎదుర్కొంటూ పెరిగిన భారతరత్న " **డా॥ B.R. అంబేద్కర్** " .. " **విద్య** " నే తన ఆయుధంగా మలచుకుని సహనంతో, పట్టుదలతో " **ఉన్నత విద్య** " ను అభ్యసించి **గొప్ప రాజనీతిజ్ఞుడిగా, భారతీయ న్యాయశాస్త్ర నిపుణులుగా, అర్థశాస్త్రవేత్తగా, రాజకీయవేత్తగా, సామాజిక సంస్కర్తగా** ప్రసిద్ధిగాంచారు. భారతదేశంలో అంటరానితనం నిర్మూలనకు వీరు ఎంతగానో కృషి చేశారు.



Bharat Ratna Dr. B.R. Ambedkar


Bharat Ratna Dr. B.R. Ambedkar

World's No 1. Greatest Indian

Dr. B.R. Ambedkar (1891-1956)

B.A.	1912
M.A. in Political Science	1915
M.Sc. Economics, London	1921
Bar-at-Law from Grev's Inn	1922
D.Sc. London School of Economics	1923
Ph.D Columbia University	1928
First Law Minister of India	1947
L.L.D. (Hons.) Colombia	1952
Bharat Ratna, India's Highest Civilian Award	1990

Historian
Indian Jurist
Professor
Anthropologist
Philosopher
Orator
Editor
Teacher
Political leader
Economist

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత యూనివర్సిటీల నుంచి అర్థశాస్త్రంలో గౌరవ డాక్టరేట్ పొందారు. వీరు రచించిన **" THE PROBLEM OF THE RUPEE : IT'S ORIGIN AND IT'S SOLUTION "** అనే పుస్తకంలో పొందుపరిచిన మార్గదర్శకాలను ఆధారంగా చేసుకుని మన దేశంలో **" Reserve Bank of India(RBI) "** ని స్థాపించడం జరిగింది. స్వతంత్ర భారతదేశానికి తొలి రాజ్యాంగ రూపకర్తగా చరిత్రలో నిలిచిపోయిన **డా॥ B.R. అంబేద్కర్** .. భావితరాలకు స్ఫూర్తిప్రదాతగా నిలిచారు.

సినిమా సందేశం :

విద్య యొక్క ప్రాముఖ్యతను అద్భుతంగా చూపించిన హిందీ చలనచిత్రం " **త్రీ ఇడియట్స్** " కు అనువాద తెలుగు చలనచిత్రం " **స్నేహితుడు** ".

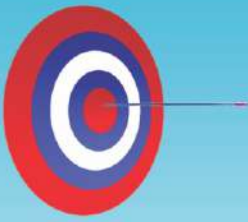
" **జెమినీ ఫిల్మ్ సర్క్యూట్** " పతాకంలో, **శంకర్** దర్శకత్వంలో, **మనోహర్ ప్రసాద్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **విజయ్, శ్రీరామ్, జీవా, ఇలియానా** ప్రధాన పాత్రధారులు.

రకరకాల కుటుంబ నేపథ్యాల నుంచి వచ్చిన ముగ్గురు కాలేజీ విద్యార్థులలో .. ఒకడు ఇష్టం లేని చదువును బలవంతంగా చదువుతూ ఉంటే .. ఇంకొకడు బట్టీ పట్టి చదువు పూర్తి అయ్యిందని అనుకుంటాడు. మూడో విద్యార్థి " **పాణి** " మాత్రం సరదాగా ఆడుతూ పాడుతూనే చదివి క్లాసులో ఫస్ట్ ర్యాంక్ తెచ్చుకుంటూ ఉంటాడు. అయితే .. " **కష్టపడి ర్యాంకులు సంపాదించాలి** " అని వాదించే ప్రిన్సిపాల్‌కు మాత్రం పాణి వ్యవహారం అంటే అస్సలు గిట్టదు ! కానీ .. ఒకానొక క్లిష్టపరిస్థితిలో పాణి చూపించిన సమయస్ఫూర్తి వల్ల " **చదువులు ఆచరణాత్మకంగానే ఉండాలి** " అని ఆయన తెలుసుకుంటాడు.



పాణి గైడెన్స్‌తో మిగిలిన ఇద్దరు స్నేహితులు తమ తమ జీవితాలలో ఉన్నతిని సాధిస్తారు. మరి పాణి ఉన్నత విలువలతో కూడిన ఆచరణాత్మకమైన విద్యను బోధించే స్కూల్‌ను స్థాపించి .. విద్యార్థుల జీవితాలలో వెలుగులను నింపుతూ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన ఒకానొక గొప్ప శాస్త్రవేత్తగా ఎదుగుతాడు.







" ఏకాగ్రత "

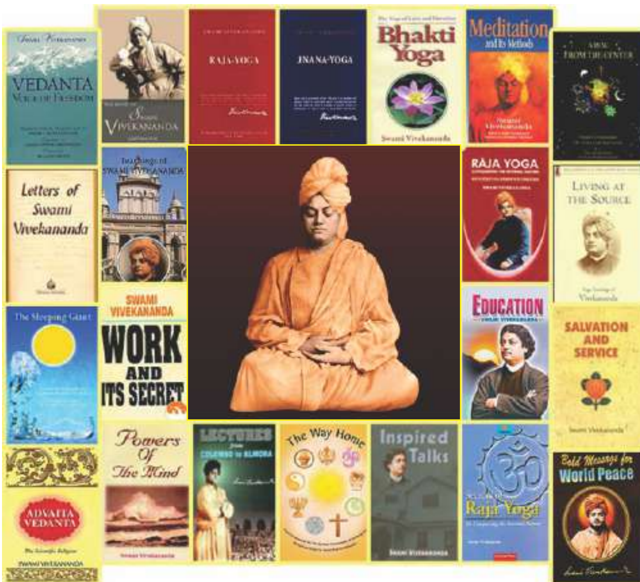
" **ఏకాగ్రత** " అంటే .. మనం చేస్తూన్న పనిపైనే మన **పూర్ణ దృష్టిని** కేంద్రీకరించడం.

సాధారణంగా క్లాస్ రూమ్‌లో టీచర్ బోర్డు మీద వ్రాస్తూ .. పాఠం చెబుతూ ఉంటే మనం టీచర్‌కి ఎదురుగా కూర్చుని బోర్డువైపే చూస్తూ వుంటాం ! మన మనస్సు మాత్రం వేరే వేరే ఆలోచనలు చేస్తూ మరెక్కడో తిరుగుతూ వుంటుంది. ఇలా పాఠంపై ఏకాగ్రత పెట్టకుండా అనవసరమైన విషయాలపై దృష్టిని నిలిపితే మనం చదువులో ఎంతో నష్టపోతాం.

కనుక " **ఏకాగ్రత బాగా కుదరాలి** " అంటే .. జరిగిపోయిన దాని గురించీ లేదా జరుగబోయే దాని గురించీ ఆలోచించకుండా " **వర్తమానక్షణం** " లో జీవించాలి. అలా ప్రస్తుత క్షణంలో జీవించగలిగితే " **ఏకాగ్రత** " అన్నది దానంతట అదే వస్తుంది.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

" **వివేకానంద స్వామి** " తమ ప్రవచనాలను అందించడానికి అమెరికా వెళ్ళినప్పుడు .. అక్కడ ఒక కాలువ ఒడ్డున కొందరు యువకులు నీటి ప్రవాహానికి అనుగుణంగా కదులుతూన్న గ్రుడ్ల పెంకులను గురిచూసి తుపాకీతో పేల్చడం అభ్యసిస్తూంటారు. వారి ప్రయత్నాలు విఫలం కావటం చూసి నవ్విన స్వామి వివేకానందతో ఆ యువకులు " **పైకి కన్పించేంత తేలికైన వ్యవహారం కాదు ఇది మీరు ప్రయత్నించండి .. చూస్తాం** " అంటూ సవాలు చేస్తారు.



మారు మాట్లాడకుండా స్వామి వివేకానంద తుపాకీ పుచ్చుకుని వరుసగా పన్నెండు గ్రుడ్ల పెంకులను పేల్చివేశారు. ఇది చూసిన యువకులు " **స్వామికి అంతకుముందు మంచి అనుభవం వుందేమో** " అనుకున్నారు ! కానీ వివేకానంద " **జీవితంలో ఇదివరకు ఎప్పుడూ నేను తుపాకీ తాకలేదు నా విజయరహస్యం నా ఏకాగ్రతే** " అని తెలిపారు.

స్వామి వివేకానంద పుస్తకాలు చదివే పద్ధతిని చూసి **ఖేత్రీ మహారాజు** కూడా




World's First Religious Parliament


Swami Vivekananda at the World Parliament of Religions, Chicago, 1893

సంభ్రమాశ్చర్యాలకు లోనయ్యేవారు. **ఏకసంథాగ్రాహి** అయిన వివేకానందులు పుస్తకాన్ని మొదటి పేజీ నుంచి చివరి పేజీ వరకు గబగబా తిరగేసేవారు. అంతే ! పుస్తకం చదవటం అయిపోయేది. పుస్తకంలోని విషయాన్నంతటినీ గ్రహించి ఆయన ఆ పుస్తకం గురించీ మరి అందులోని విషయాలను గురించీ ఎలాంటి ప్రశ్న వేసినా వెంటనే జవాబు చెప్పగలిగేవారు. అంతటి అమోఘమైన **ఏకాగ్రత** వారిది !

సినిమా సందేశం :

అల్లరిచిల్లరగా తిరిగే ఒకానొక యువకుడు **" ధ్యానసాధన ద్వారా పొందిన ఏకాగ్రత "** తో తన లక్ష్యాన్ని ఎలా చేరుకోగలిగాడో అద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం **" తమ్ముడు "**.

" శ్రీ వెంకటేశ్వర ఆర్ట్ ఫిల్మ్స్ " పతాకంపై **అరుణ్ ప్రసాద్** దర్శకత్వంలో, **శివరామకృష్ణ** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **పవన్ కళ్యాణ్, ప్రీతి** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఏ బాధ్యత కూడా లేకుండా లక్ష్యం లేని జీవితాన్ని గడుపుతూ అల్లరిచిల్లరగా తిరుగుతూన్న **" సుబ్బు "** అనే కుర్రవాడు .. తాను ఒక కోటీశ్వరుడినని అబద్ధం ఆడినందుకు ప్రేమించిన అమ్మాయి చేత అవమానించబడి .. తండ్రితో ఇంటి నుంచి గెంటివేయబడతాడు. అదే సమయంలో తన అన్న ప్రత్యర్థుల చేతిలో దెబ్బలు తిని హాస్పిటల్‌లో మంచం మీద పడి ఉండడం చూసి తీవ్ర ఆలోచనలో పడతాడు. తన అన్న మరి తన తండ్రి యొక్క చిరకాల కోరిక అయిన **" కిక్ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ కల "** ను నిజం చేయడానికి కంకణం కట్టుకుని .. దానినే తన లక్ష్యంగా చేసుకుని సాధన ప్రారంభిస్తాడు !



గురువుగారి పర్యవేక్షణలో అతడు క్రమశిక్షణతో కూడిన కఠోరసాధనతోపాటు దీక్షాయుత ధ్యానసాధన చేస్తాడు ! **ధ్యానంతో** పొందిన **ఏకాగ్రతతో** .. ఎన్నో సంవత్సరాలపాటు నేర్చుకోవలసిన **' కిక్ బాక్సింగ్ '** విద్యను అతి తక్కువ సమయంలోనే నేర్చుకుంటాడు. ఆటలోని మెళకువలన్నీ పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుని .. ఛాంపియన్‌షిప్‌ను సాధించి .. తన తండ్రి మరి అన్నల కలను సాకారం చేస్తాడు.





" జ్ఞాపకశక్తి "

" జ్ఞాపకశక్తి " అంటే చూసిన విషయాలన్నింటినీ .. మరి విన్న విషయాలన్నింటినీ .. మెదడులో పదిలంగా నిక్షిప్తం చేసుకుని .. కావాలనుకున్నప్పుడు మళ్ళీ వాటిని ఎరుకలోకి తెచ్చుకోవడం.

చాలామంది విద్యార్థులు కొన్ని సందర్భాలలో కొన్ని విషయాలను వెంటనే గుర్తుచేసుకోలేకపోతూంటారు. దానికి తోడు ఇతరులు పదేపదే **" నీకు జ్ఞాపకశక్తి లేదు "** అనడం వలన వారు తమకు నిజంగానే జ్ఞాపకశక్తి లేదనీ .. లేదా తక్కువగా వుందనీ .. అందుకే అన్నీ మరచిపోతూంటామనీ అనుకుంటూ వుంటారు. ఇది చాలా తప్పు. ఎందుకంటే **" జ్ఞాపకశక్తి "** అనేది అందరికీ సరిసమానంగానే వుంటుంది.

క్లాస్‌లో టీచర్ చెప్పే పాఠాలను క్షణాలలో మరచిపోయే విద్యార్థి " **క్రికెట్‌కు సంబంధించిన మరి సినిమాలకు సంబంధించిన విషయాలను చాలా కాలంపాటు గుర్తుంచుకుంటున్నాడు** " అంటే కారణం అతనికి క్రికెట్‌పై, సినిమాలపై ఆసక్తి, శ్రద్ధ ఉండడం ! మరి చదువుపై అతడికి ఎలాంటి ఆసక్తీ, శ్రద్ధా లేకపోవడం !

అందుకే " **శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం** " అని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు. " **శ్రద్ధ ఉన్నవాళ్ళకే జ్ఞానం లభిస్తుంది** " అని దాని అర్థం.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

" డేనియల్ ఫ్రాన్సిస్ " తెలంగాణ రాష్ట్రం హైదరాబాద్‌లోని 5 సంవత్సరాల బాలుడు ఇటీవల **" వండర్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ కార్యాలయం "** లో నిర్వహించిన " **జ్ఞాపకశక్తి** " పరీక్షలో పాల్గొని 3 నిమిషాలలో 163 దేశాల రాజధానుల పేర్లు, 1 నిమిషంలో 73 దేశాల రాజధానుల పేర్లు, 37 సెకండ్లలో పవిత్ర బైబిల్‌కు సంబంధించిన తెలుగు పుస్తకాల పేర్లు, 40 సెకండ్లలో పవిత్ర బైబిల్‌కు సంబంధించిన 66 ఆంగ్ల పుస్తకాల పేర్లు, 25 సెకండ్లలో 29 భారత రాష్ట్ర రాజధానుల పేర్లు, రెండు నిమిషాల 12 సెకండ్లలో 50 జనరల్ నాలెడ్జ్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు .. మొత్తానికి 8 నిమిషాలలో



447 జనరల్ నాలెడ్జ్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు !

అతి తక్కువ సమయంలోనే చాలా విభాగాలకు సంబంధించిన సమాచారం మరి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పి " **వండర్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్** " అవార్డు ను పొందాడు.

సినిమా సందేశం :

ముంబాయిలోని ఒకానొక మురికివాడలో పెరిగి సరిగ్గా చదువుకోని ఒకానొక యువకుడు .. తన " **జ్ఞాపకశక్తి** " తో ఏ విధంగా కోటీశ్వరుడు అవుతాడో అత్యద్భుతంగా చూపించిన ఇంగ్లీషు చలనచిత్రం " **స్లమ్ డాగ్ మిలియనీర్** ".

" **వార్నర్ బ్రోస్ పిక్చర్స్** " పతాకంలో, **డానీ బోయ్‌లే** దర్శకత్వంలో, **క్రిస్టియన్ కార్ల్‌సన్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **దేవ్ పటేల్, ఫ్రిదా పింటో, అనిల్ కపూర్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

మురికివాడలో పెరిగిన 18 ఏళ్ళ కుర్రవాడు " **జమాల్** " .. ఒకానొక కంపెనీలో ఉద్యోగులకు టీ సరఫరా చేస్తూ జీవిస్తూంటాడు. సరిగ్గా చదువుకోని అతనికి లోకజ్ఞానం కూడా చాలా తక్కువ.

చిన్నప్పటి నుంచీ అతడు ప్రేమించిన అమ్మాయి ఒక మాఫియా నాయకుడి నిర్బంధంలో వుంటుంది. జమాల్‌కు తను ప్రేమించిన అమ్మాయి ఎక్కడ వుందో తెలియదు కానీ ఆమె " **Who wants to be a Millionaire?** " అనే **T.V** కార్యక్రమం చూస్తుందని మాత్రం తెలుసు. అందువలన అతడు ఆమెను కలవడానికి తాను అంతగా చదువుకోకపోయినా సరే ఆ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటాడు.

అయితే అతడు కూడా ఊహించని విధంగా ఆ కార్యక్రమంలో అడిగే ప్రతి ప్రశ్నకూ .. చిన్నప్పటి నుంచీ తాను చూసిన వ్యక్తులూ .. తాను ఎదుర్కొన్న పరిస్థితులూ .. తాను చదివిన పుస్తకాలూ .. తాను చూసిన ప్రోగ్రామ్స్ ఇలా ఏదో ఒకదానిలో ఆ ప్రశ్నలకు సంబంధించిన సమాధానాలకు కావల్సిన ఆధారాలు వుంటాయి. దాంతో జమాల్ .. తనకు వున్న " **జ్ఞాపకశక్తి** " తో ఆ ఆధారాలను ఉపయోగించుకుని అన్ని ప్రశ్నలకూ సమాధానాలు చెప్పి .. అక్షరాలా రెండు కోట్ల రూపాయలను గెలుచుకోవడంతో పాటు తాను ప్రేమించిన అమ్మాయిని కూడా కలుసుకుంటాడు !

" Your Mind Is Your Greatest Power. Use It Well "
- Aneta Cruz





ఏ కార్యకలాపాలు అయితే మనకు ఉల్లాసాన్నీ, ఉత్సాహాన్నీ మరి ఆనందాన్నీ కలుగజేస్తాయో వాటినే " **ఆటలు** " మరి " **పాటలు** " గా చెప్పుకుంటాం.

విద్యార్థి అన్ని రంగాలలో ఉన్నతంగా ఎదగాలంటే .. వారు **ఆటపాటలలో కూడా నిమగ్నం కావడం** ఎంతైనా అవసరం ! చాలామంది ఆటలు ఆడటం వలన సమయం, శక్తి వృథా అవుతాయనీ చదువు మీద ఆసక్తి తగ్గుతుందనీ అనుకుంటారు కానీ ఆటలు ఆడటం వలన అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

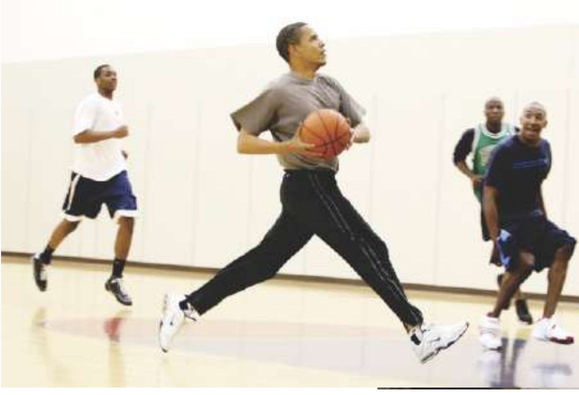
అది కూడా ఆరుబయట ఆటస్థలాలలో ఆడుకోవడం వాళ్ళ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది ! తద్వారా వారి మెదడుకు రక్తప్రసరణతోపాటు ఆక్సిజన్ సరఫరా కూడా పెరుగుతుంది ! రక్తప్రసరణలో ఎండార్ఫిన్స్ విడుదలై చక్కటి ఆరోగ్యం వాళ్ళ స్వంతం అవుతుంది ! ఇలా ఆటలలో మరి వ్యాయామంలో సమయాన్ని గడిపేవారిలో పట్టుదల, కలిసి పనిచేసే స్ఫూర్తి, క్రమశిక్షణ, ఒత్తిడుల నుంచి ఉపశమనం, శారీరక దారుఢ్యం, ఆరోగ్యం, ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవడం, ఎలాంటి సమస్యనైనా ఎదుర్కోవడం, సాహసవంతంగా జీవించడం, సృజనాత్మకతతో ఆలోచించడం, సాధన చేయడం, నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందడం వంటివి జరుగుతున్నాయని అనేక శాస్త్రీయ ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపితమైంది.

సిగ్గు, బిడియంలాంటివి వారి నుంచి తొలగిపోయి వారి మధ్య పరస్పర అవగాహనతో పాటు క్రీడాస్ఫూర్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఖో-ఖో, కబడ్డీ లాంటి ఆటలతో సమయస్ఫూర్తిని కూడా పెంపొందించుకోవచ్చు. చదరంగం లాంటి ఆటలతో మెదడుకు చక్కని వ్యాయామం లభించి .. ఆత్మస్థైర్యం విశేషంగా పెంపొందుతుంది. అదేవిధంగా క్రికెట్ ఆడటం వలన అంకితభావం, నైపుణ్యత, లక్ష్యాన్ని అధిరోహించడానికి కావలసిన ప్రణాళిక వేయడం , స్ఫూర్తి వంటి అనేక లక్షణాలు అలవడతాయి. కనుక ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి కూడా తన జీవితంలో ఆటపాటలకు తగిన ప్రాధాన్యత ఖచ్చితంగా ఇచ్చితీరాలి !

ఆటలతోపాటు సంగీతం పట్ల అభిరుచిని కూడా పెంచుకుంటే వారిలో బుద్ధి కుశలత, ఎమోషనల్ బ్యాలెన్స్ అన్నవి మరింతగా వృద్ధి చెందుతాయి.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

అమెరికా మాజీ ప్రెసిడెంట్ " **బరాక్ ఒబామా** " ఆటల యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఆయన వ్రాసిన " **డ్రీమ్స్ ఫ్రమ్ మై ఫాదర్** " అనే పుస్తకంలో వివరించారు. ఖాళీ సమయాలలో **బాస్కెట్ బాల్** ఆడటం వల్ల తాను చాలా సార్లు అనేక ఒత్తిడులు మరి సమస్యల నుంచి బయటకు రాగలిగానని చెప్పారు. " **ఆటల** " లో పూర్తిగా లీనం అయినప్పుడు మన ఆలోచనారీతి చాలా మార్పు చెంది .. మన గురించి మనం ఏ విధంగా





ఆలోచిస్తున్నామో అర్థం అవుతుందనీ .. మిత్రత్వ భావన పెరిగి అందరితో పరిపూర్ణంగా ఇమిడిపోగలమనీ, కష్టపడేతత్వం పెరుగుతుందనీ చెప్పారు. ఇప్పటికీ ఆయన సమస్యలలో చిక్కుకున్నప్పుడు **బాస్కెట్ బాల్** ఆడతానని వివరించారు.

సినిమా సందేశం :

ఆటలు పిల్లల సంపూర్ణ వికాసానికి ఎలా దోహదం చేస్తాయో అద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం **" గోల్కొండ హైస్కూల్ "**.



" ఆర్ట్ బీట్ కాపిటల్ ఫిల్మ్స్ " పతాకంపై, **ఇంద్రగంటి మోహన్‌కృష్ణ** దర్శకత్వంలో, **P. రామ్ మోహన్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **సుమంత్, స్వాతి రెడ్డి** ప్రధాన పాత్రధారులు.

" గోల్కొండ హైస్కూల్ " ఆటస్థలంలో **" IIT కోచింగ్ సెంటర్ "** కట్టాలని ఆ స్కూలు ట్రస్ట్ సభ్యులు నిర్ణయించుకున్నప్పుడు స్కూలు ప్రిన్సిపాల్ దానికి అంగీకరించడు. అప్పుడు ట్రస్ట్ సభ్యులు **" ఏదయినా ఆటలో గెలిచి చూపిస్తే ఆ స్థలాన్ని ఆటలకోసమే ఉంచుతాం "** అని చెబుతారు. దానికి బదులుగా ప్రిన్సిపాల్ ఆటస్థలాన్ని కాపాడుకోవడానికి **" క్రికెట్ ఆటలో ట్రోఫీ గెలుస్తాము "** అని వారితో ఛాలెంజ్ చేస్తాడు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఆ స్కూలు పూర్వ విద్యార్థి **" సంపత్ "** ఆ బాధ్యతను తనపై వేసుకుని **" క్రికెట్ టీమ్ "** లోని విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రారంభిస్తాడు. ఒక స్నేహితుడిలా వారి జీవిత సమస్యలను చర్చిస్తూనే .. వాళ్ళకు మరింత సన్నిహితుడిగా మారి వారితో స్ఫూర్తిదాయకమైన సాధన చేయిస్తాడు.

అతని శిక్షణలో సానపెట్టబడిన వాళ్ళంతా కూడా ఒకరితో ఒకరు సహకరించుకుంటూ ఒకరి బాధ్యతలను మరొకరు పంచుకుంటూ క్రికెట్ ఆటలో మంచి ప్రావీణ్యాన్ని పొందుతారు. చివరికి ప్రత్యర్థులపై విజయాన్ని సాధించి ఆటస్థలాన్ని గెలుచుకోవడమే కాకుండా ఆ ఆటల వలన వారి చదువులలో కూడా గొప్పగా రాణిస్తారు !



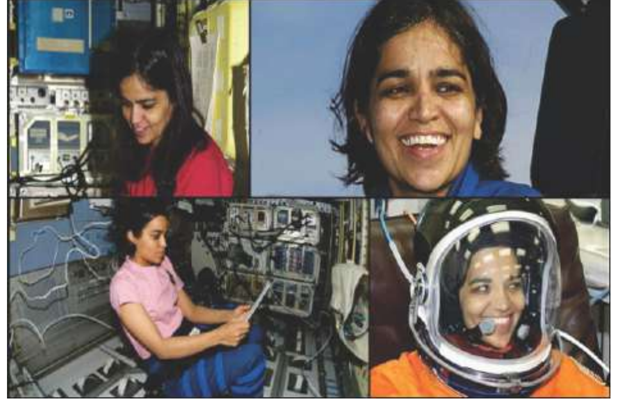
" అసలైన ఆసక్తి "

ఏదైనా ఒక విషయం పట్ల తీవ్రమైన తపనను కలిగి వుండి, ఆ పనిని చేస్తున్నప్పుడు .. అత్యంత ఉత్సాహంతో ఆ పనిలో పరిపూర్ణంగా లీనమైపోవడమే **" ఆసక్తిని కలిగి ఉండటం "** అంటే.

ఏ రంగంలోనైనా సరే **" ఘన విజయాన్ని సాధించాలి "** అంటే మొదట మన అసలైన ఆసక్తిని మనమే తెలుసుకోవాలి ! అంటే ఏ పని చేస్తే మనలో తెలియని ఆనందం పొంగిపొర్లుతుందో .. ఏ పని చేస్తే మన శక్తి రెట్టింపు అవుతుందో తెలుసుకుని .. ఆ పనిలో పరిపూర్ణంగా నిమగ్నమై పనిచేయాలి. అప్పుడే మనం ఉత్సాహంగా ముందుకు దూసుకుపోతాం !

నిజజీవిత ఉదాహరణలు :

అంతరిక్ష పరిశోధనారంగం కోసం తన జీవితాన్నే అంకితం చేసిన **" కల్పనా చావ్లా "** .. హర్యానా రాష్ట్రంలోని ఒక చిన్ని గ్రామంలో జన్మించారు.



చదువులో అత్యంత ప్రతిభను కనబరుస్తూ వచ్చిన ఆమె .. బాగా డబ్బు సంపాదించగలిగే ఇతర ఇంజనీరింగ్ కోర్సులు తనకు అందుబాటులో ఉన్నా కూడా .. వాటిని కాదని అంతరిక్ష పరిశోధనల మీద ఆసక్తితో అందుకు అనుగుణమైన **" ఎయిరోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్ "** లో చేరారు. అనేకానేక సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటూ చిట్టచివరకు అమెరికా **" NASA "** వారి **STS-87** అనే అంతరిక్షనౌకలో ప్రయాణించే అవకాశం పొందిన మొట్టమొదటి భారతీయ మహిళగా తన కలలను సాకారం చేసుకున్నారు.

ఈ అంతరిక్షయాత్ర 15 రోజుల 16 గంటల 34 నిమిషాల పాటు సాగి .. 252 మార్లు భూప్రదక్షిణలతో 65 లక్షల మైళ్ళు ప్రయాణం చేసి అంతరిక్షంలో జరుగుతూన్న మార్పులను అధ్యయనం చేయడం జరిగింది. ఆ తరువాత రెండవసారి **STS-107** అంతరిక్షనౌకలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు జరిగిన ప్రమాదంలో ఆమె మరణించారు. అంతరిక్ష రంగంలో ఆమె చేసిన సేవలను గుర్తిస్తూ **" NASA "** ఆమెకు **Congressional Space Medal of Honor**, **NASA Space Flight Medal** ను మరి **NASA Distinguished Service Medal** ని బహూకరించింది !

మహేంద్రసింగ్ ధోని

జార్ఖండ్ రాష్ట్రంలోని ఒకానొక సాధారణ కుటుంబంలో జన్మించిన **" మహేంద్రసింగ్ ధోని "** చిన్నప్పటి నుంచే క్రికెట్ ఆటలో ఆసక్తిని కనబరుస్తూ చక్కగా ఆడుతూ ఉండేవాడు. కానీ అనుకోని పరిస్థితుల కారణంగా

Captain Cool M.S.Dhoni





అతడు రైల్వేలో **T.C** గా ఉద్యోగంలో చేరవలసి వస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉద్యోగం చేస్తూనే సాయంత్రం తనకు ఎంతో ఇష్టమైన క్రికెట్ సాధన చేస్తూ ఉంటాడు కానీ .. అటు ఉద్యోగం సరిగ్గా చేయలేక .. ఇటు క్రికెట్ సరిగ్గా ఆడలేక ఎంతో బాధపడుతూ ఉంటాడు.

అయితే క్రికెట్ మీద ఉన్న విపరీతమైన ఆసక్తి వల్ల అతడు క్షణం విశ్రామంగా కూర్చున్నా .. అతని చెవుల్లో **" ధోని .. ధోని "** అంటూ లక్షలాదిమంది అరుస్తున్నట్లూ, చప్పట్లు కొడుతున్నట్లూ హోరు వినిపిస్తూ వుండేది. దాంతో అతడు తనకున్న **" అసలైన ఆసక్తి "** మీద పరిపూర్ణ విశ్వాసం ఉంచి, ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి అంకితభావంతో క్రికెట్ సాధన చేసి భారతజట్టులో స్థానం సంపాదించుకుంటాడు.

చక్కటి క్రీడాస్ఫూర్తితో అతడు మంచి ఆటగాడిగా .. మంచి నాయకుడిగా పేరు తెచ్చుకోవడమే కాకుండా తన నాయకత్వంలో జట్టును అన్ని ఫార్మాట్‌లలో రాణింపచేసి .. భారతదేశానికి ట్రోఫీలు తీసుకురావటంలో ప్రధానపాత్ర పోషించి .. బలమైన **" టీమ్ఇండియా "** ను రూపొందించాడు. అంతేకాకుండా తన అసాధారణ నాయకత్వంతో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన **" 2011 వరల్డ్ కప్పు "** ను కూడా సాధించుకువచ్చాడు.

సినిమా సందేశం :

" మన ఆసక్తిని గుర్తించి దానిని సాధన చేస్తే వచ్చే విజయం .. మనల్ని ఉన్నతస్థాయికి తీసుకువెళ్తుంది " అనే విషయాన్ని అద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం **" వాసు "**.

" క్రియేటివ్ కమర్షియల్స్ " పతాకంపై, **A. కరుణాకరణ్** దర్శకత్వంలో, **K.S. రామారావు** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **వెంకటేష్, భూమిక** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఈ సినిమాలో **" వాసు "** కి **సంగీతం** అంటే **అంతులేని ఆసక్తి.** అతడు సంగీతం నేర్చుకుంటూ ఉంటాడు కానీ ఇంట్లో మాత్రం **" IPS చదువుతున్నాను "** అని అబద్ధం చెప్తూంటాడు. ఒక రోజు తండ్రికి ఆ విషయం తెలిసి వాసుని బాగా తిట్టి అతడు తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని తప్పుపడతాడు. సంగీతసాహిత్యాలు తిండి పెట్టవనీ, జీవితంలో గొప్పస్థితికి రావాలంటే **IAS, IPS** లాంటివే సరైనవనీ అంటాడు. అంతే కాకుండా తన క్రింద పని చేస్తున్న ఒకానొక పోలీస్ అధికారితో పోల్చి వాసుని అవమానిస్తాడు.



అయితే తనేంటో తన ఆసక్తి ఏమిటో తెలిసిన వాసు ఎన్ని అవమానాలు ఎదురయినా మరి ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా వెనక్కి తగ్గకుండా ఆ రంగంలోనే గొప్ప **" మ్యూజీషియన్ మరి సింగర్ "** అవుతాడు. చివరికి అతడు ఇచ్చే ఒక ప్రోగ్రామ్‌కి తన తండ్రి ఏ పోలీస్ అధికారితో అయితే తనని పోల్చి అవమానిస్తాడో.. ఆ పోలీస్ అధికారే కాపలాగా ఉంటాడు.





" ఆవగింజంత విశ్వాసం ఉంటే పర్వతాలను సైతం కదిలించవచ్చు " – జీసస్ క్రైస్ట్

" నమ్మకం " అంటే .. ఏదయినా ఒక విషయాన్ని ఎటువంటి ఆధారాలు ఉన్నా, లేకపోయినా అది నిజమని అంగీకరించడం మరి **" విశ్వాసం "** అంటే మనం దేన్నైతే నమ్ముతామో ఆ నమ్మకాన్ని పరిపూర్ణంగా నమ్మడం. **" విశ్వాసం "** అనేది నమ్మకానికి **" పరాకాష్ట "**.

మనం ఏదైనా ఒక లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నప్పుడు .. దానిని సాధించడానికి మనపై మనకు కొండంత **" నమ్మకం "** ఉండడం ఎంతో ముఖ్యం ! మన జీవితంలో అత్యంత చిన్న విషయం నుంచి అత్యంత పెద్ద విషయం వరకూ .. ఏది సాధించాలన్నా **" నమ్మకం-విశ్వాసం "** మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది.

మనలో **" అపనమ్మకం "** ఉన్నట్లయితే మన శరీరంలో దానికి సంబంధించిన భావోద్వేగాలు ఏర్పడి .. వాటికి సంబంధించిన రసాయనాలు ఉత్పత్తి అయ్యి .. వాటికి తగిన ఆలోచనలే కలుగుతాయి. ఆ ఆలోచనలకు తగినట్లే మనం వుంటాం. అలా కాకుండా ఎప్పుడైతే మన పట్ల మనం **" సద్ నమ్మకం "** .. **" విశ్వాసం "** కలిగి ఉంటామో, దానికి సంబంధించిన భావోద్వేగాలే మనలో ఏర్పడి వాటికి తగ్గ రసాయనాలే మన మెదడులో, మన శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యి దానికి తగిన ఆలోచనలే వస్తూంటాయి. అంతేకాదు మనం ఎలాంటి నమ్మకాలను కలిగి ఉంటామో అటువంటి శక్తితో కూడిన పరిస్థితులనూ, మనుష్యులనూ మరి సందర్భాలనూ మనవైపు ఆకర్షించుకుంటూ ఉంటాం. కనుక మన పట్ల మనం పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో జీవించాలి.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

ఒలింపిక్స్ విజేత **" విల్మా రుడాల్ఫ్ "** కు .. నాలుగేళ్ళ వయస్సులో డబుల్ న్యుమోనియా మరి విషజ్వరం సోకి .. అది పోలియోకి దారితీసి ఆమె రెండు కాళ్ళు చచ్చుబడిపోయాయి. ఆమె ఇక జీవితంలో నడవలేదనీ, మంచంపైనే ఆమె జీవితం సాగాల్సి ఉంటుందనీ డాక్టర్లు స్పష్టం చేశారు. కానీ **విల్మాకు " ఈ భూమిపై అత్యంత వేగంగా పరిగెత్తే మహిళగా నేను రికార్డు సృష్టించాలి "** అన్న కోరిక పుడుతుంది.

తొమ్మిదేళ్ళ వయస్సుకల్లా ఆమె అతి కష్టం మీద నేలపై నడవడాన్ని అభ్యాసం చేసింది ! 13 ఏళ్ళ వయస్సులో క్రమంగా పరిగెత్తగల స్థితికి వచ్చి .. చిన్న చిన్న పోటీలలో పాల్గొనేది కానీ ఎప్పుడూ **చివరి నుంచి మాత్రమే ఫస్టు వచ్చేది !** అయినా నిరుత్సాహపడకుండా ఆమె ఇంకా ఇంకా సాధన చేసి .. చివరకు ఒక స్థానిక పోటీలో ప్రథమ బహుమతి గెలుచుకుంటుంది !

ఆ బహుమతి ఆమెలో అపారమైన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచి తనపై తనకు మరింత నమ్మకాన్ని పెంచింది. అప్పట్నుంచి ఆమె ఎంతో కృషిచేసి ఒలింపిక్స్‌లో 100 మీటర్ల పరుగు పందెంలో పాల్గొని మొదటిసారి **" గోల్డ్ మెడల్ "** ను పొందింది. 200 మీటర్లు, 400 మీటర్ల పరుగు పందేలలో కూడా **" స్వర్ణాలు "** సాధించి .. ఆమె 1960 ఒలింపిక్స్‌లో **" అత్యంత వేగంగా పరుగెత్తగలిగిన మహిళ "** గా






ప్రపంచ రికార్డును కూడా సృష్టించింది !

అసలు నడవడమే కుదరదని డాక్టర్లు చెప్పిన ఆ అమ్మాయి .. తన పట్ల తాను " **నమ్మకం–విశ్వాసం** " కలిగి ఉండి ఒలింపిక్స్‌లో గెలిచి ప్రపంచంలోనే అంతకు ముందు ఎవ్వరూ పొందనంత ఘనత పొందడం మామూలు విషయం కాదు !

సినిమా సందేశం :

ప్రమాదవశాత్తు రెండు చేతులను కోల్పోయిన " **జిహువా** " అనే అమ్మాయి తనపై తనకు గల విశ్వాసంతో తనకు ఎదురైన సమస్యలను అధిగమించి అంతర్జాతీయంగా ఖ్యాతి గడించే స్థాయికి ఏ విధంగా చేరిందో తెలియజేస్తూ .. యదార్థ గాథ ఆధారంగా రూపొందించిన తెలుగు అనువాద చలనచిత్రం " **నింగి నేల నాదే** ".

" **జోయాస్ మీడియా** " పతాకంలో, **ఫెంజ్ జెంజీ** దర్శకత్వంలో నిర్మించబడిన ఈ చిత్రంలో **కింగ్‌యౌ లీ, యాంగ్ జింగ్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

" **జిహువా** " అనే అమ్మాయి చిన్నతనంలో తనకు జరిగిన ఒకానొక ప్రమాదంలో రెండు చేతులను కోల్పోతుంది. దాంతో తీవ్ర నిరాశకు గురి అయిన ఆమెను .. ఆమె తల్లి, తండ్రి ఎంతగానో ఓదార్చి ఆమె చదువుకోవడానికి రకరకాలుగా ప్రోత్సహిస్తూ ఉంటారు. అప్పటినుంచి వ్రాయడం, వండటం, పెయింటింగ్ వేయడం ఇలా ప్రతి పనినీ ఆమె తన కాళ్ళతోనే చేయడం నేర్చుకుంటుంది.



ఆ తర్వాత " **నేను గొప్ప డాక్టర్‌ని కావాలి** " అనుకుని కాలేజీకి వెళ్తే .. చేతులు లేని కారణంగా ఆమెకు **అడ్మీషన్** ఇవ్వడానికి యాజమాన్యం నిరాకరిస్తుంది.

అయినా " **జిహువా** " ఏ మాత్రం నిరాశ పడకుండా .. " **ఒలింపిక్స్ ఈత పోటీలో బంగారు పతకాన్ని గెలిచి స్పోర్ట్స్‌కోటాలో సీటు సంపాదించాలి** " అనుకుంటుంది. ఇక ఆ దిశగా తీవ్రంగా కృషిచేసి మామూలు ఆటగాళ్ళతో పోటీపడి మరీ ఒలింపిక్స్‌లో బంగారు పతకాన్ని సాధించి .. మెడికల్ కాలేజీలో సీటు సంపాదిస్తుంది !





ఏదైనా విద్యలో నైపుణ్యత సాధించడానికి ముందుగా మనం చేసే నిరంతర కృషినే **" సాధన "** అంటాం.

జీవితంలో ఒకానొక లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ముందుగా మనం ఎంతో **సాధన** చేయవలసి ఉంటుంది. చాలా మంది **" ఏమీ చెయ్యకుండానే అన్నీ వచ్చేస్తాయి " .. " ఫలానా వారు అదృష్టజాతకులు ; కనుక వారికి అంతా సవ్యంగా జరుగుతుంది .. మన ఖర్మ .. మన టైమ్ బాలేదు "** అంటూ అర్థరహితంగా ఏవేవో మాట్లాడుతూంటారు. కానీ ఈ సృష్టికి అందరూ సమానమే. వారి వారి సాధనలను బట్టే వారికి విజయం చేకూరుతుంది కానీ సాధన లేకపోతే ఎంత గొప్పవారికైనా ఓటమి తప్పదు.

" సాధనతో సమకూరు పనులు ధరలోన " అన్నారు **వేమన !** కనుక .. సాధన చేస్తూపోతే కొంత కాలానికి ఏ విద్య అయినా మనకు వశమవుతుంది **(Practice Makes Man Perfect) !**

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

2004, 2008, 2012, 2016 **" ఒలింపిక్స్ ఈత పోటీ "** లలో .. **28** పతకాలు .. అందులోనూ **23** బంగారు పతకాలతో ఏకంగా 39 ప్రపంచరికార్డులను బ్రద్దలు కొట్టిన **" మైఖేల్ ఫిలిఫ్స్ "** ను **సాధనకు మారు పేరు**గా చెప్పుకోవచ్చు.

అమెరికా దేశానికి చెందిన ఈ గజఈతగాడు .. **2004 ఏథెన్స్ ఒలింపిక్స్**లో 6 స్వర్ణ, 2 కాంస్య పతకాలను సాధించి **" 2008 ఒలింపిక్స్‌లోని అన్ని ఈవెంట్స్‌లో కూడా స్వర్ణాలే సాధిస్తాను "** అని శపథం చేస్తాడు. కానీ దురదృష్టవశాత్తు 2007 సంవత్సరంలో జరిగిన ఒకానొక ప్రమాదంలో అతని చేతి మణికట్టుకు తీవ్రంగా దెబ్బతగలడంతో అతని చేతికి కట్టుకట్టిన డాక్టర్లు దానిని కొన్ని నెలలపాటు కదపడానికి వీలులేదని హెచ్చరిస్తారు.

అయినా నిరుత్సాహపడకుండా **మైఖేల్** .. స్విమ్మింగ్ పూల్ ఒడ్డున కూర్చుని తన కాళ్ళను ఈత కొలనులో పెట్టి నీటిని బలంగా తంతూ ఉండేవాడు. ప్రతిరోజూ అలా సాధన చేస్తూ చేస్తూ ఉండడం వల్ల అతని కాళ్ళ కండరాలు మరింత బలంగా తయారు అయ్యాయి. ఇక డాక్టర్లు అతని చేతికి ఉన్న కట్టు విప్పాక అతడు ఒక తపస్సులా చేతులతో ఈదడం ప్రాక్టీస్ చేసి .. 2008 బీజింగ్ ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొని 6 ఈవెంట్‌లలో 6 స్వర్ణ పతకాలను సాధించాడు.

7వ 100 మీటర్ల **" బటర్‌ఫ్లై ఈవెంట్ "** లో అతడు తన ప్రత్యర్థిపై **" ఒక్క సెకండ్‌లో 100 వ వంతు "** తేడాతో 7వ స్వర్ణపతకాన్ని సాధించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు.

ఆ ఒక్క సెకండ్‌లో వందోవంతు తేడా ఎక్కడ వచ్చిందో తెలుసా ? అతని ప్రత్యర్థి .. రేసులోని చివరి 5 మీటర్ల దూరాన్ని తన శరీరాన్ని లాక్కుంటూ చేరితే .. మైఖేల్ మాత్రం తన బలమైన కాళ్ళతో నీళ్ళను బలంగా తన్నడంతో ఆ నీళ్ళు అతడిని బలంగా ముందుకు తోసాయి. దాంతో అతడు అందరికంటే ముందు గమ్యాన్ని చేరుకున్నాడు.







ప్రమాదంలో " **చేతులు విరిగిపోయాయి** " అని బాధపడకుండా చేతులు బాగయ్యేవరకు అతడు తన కాళ్ళను బలోపేతం చేసుకుంటూ ఆ బలంతోపాటు సమయాన్ని కూడా సద్వినియోగం చేసుకున్నాడు. ఆ తర్వాత జరిగిన పోటీలో కూడా అతడు స్వర్ణ పతకాన్ని గెలిచి తన శపథాన్ని నెరవేర్చుకున్నాడు.

సినిమా సందేశం :

ఒకానొక పల్లెటూరులో పొలం పనులు చేస్తూ జీవించే " **భద్రాచలం** " అనే యువకుడు " **అకుంఠిత సాధన** " ద్వారా " **తైక్వాండో** " అనే మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో అంతర్జాతీయ ఛాంపియన్‌గా ఎదిగే తీరును అత్యద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం " **భద్రాచలం** ".



" **శ్రీ సాయి బాలాజీ ఆర్ట్స్** " పతాకంలో, **N. శంకర్** దర్శకత్వంలో, **కాట్రగడ్డ లోకేష్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **శ్రీహరి, సింధూ మీనన్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఈ చిత్రంలో " **పరశురామ్** " అనే కోచ్ " **తైక్వాండో** " ను మొట్టమొదటిసారిగా హైదరాబాద్‌లో ప్రవేశపెట్టి యువకులకు శిక్షణ ఇస్తూ వుంటాడు. అందులో ఒకానొక విద్యార్థి " **సూరజ్** ".. పోటీలలో గెలిచిన తర్వాత అహంకారంతో పరశురామ్ గారిని ఎంతగానో అవమానిస్తాడు. ఆ కారణం వలన ఆయనకు హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. ఆపరేషన్ ఖర్చుల కొరకు ఆయన కూతురు **మహాలక్ష్మి** తమ ఊరు " **భద్రాచలం** " లో వున్న తమ అయిదు ఎకరాల భూమిని అమ్మటం కొరకు వెళ్తుంది.

అక్కడ అథ్లెటిక్ దేహ దారుఢ్యంతో వున్న " **భద్రాచలం** " అనే పేరున్న యువకుడిని చూసి తైక్వాండో నేర్చుకుంటే గొప్ప స్థాయికి వస్తావని సలహా ఇచ్చి .. తన విజిటింగ్ కార్డును ఇచ్చి వస్తుంది. కొన్ని సమస్యల కారణంగా అతను ఇంటి నుంచి హైదరాబాద్‌కు వచ్చి .. చివరకు పరశురామ్ గారి ఇంటికి చేరుకుంటాడు. పరశురామ్ మాస్టర్ .. తాను ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న సరి అయిన వ్యక్తి " **భద్రాచలం** " అని తెలుసుకుని .. అతనికి తైక్వాండో శిక్షణ ఇచ్చి అతనితో అద్భుతంగా **సాధన** చేయిస్తాడు.

ఈ క్రమంలో అతడు తన గురువును అవమానించిన సూరజ్‌కు తైక్వాండో పోటీలలోనే బుద్ధి చెప్పి .. చివరకు మన దేశం తరపున ఒలింపిక్స్ పోటీలలో పాల్గొని " **ఛాంపియన్** " గా భారతదేశానికి బంగారు పతకాన్ని తీసుకుని వస్తాడు !





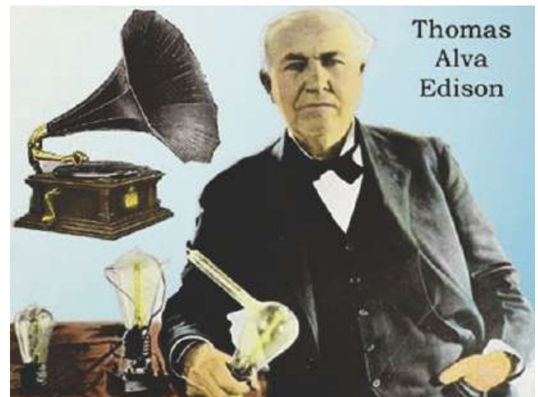
" **పట్టుదల** " అంటే మనం ఏదేని లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి పూనుకున్నప్పుడు మధ్యలో ఎన్ని అవాంతరాలు, ఒడిదొడుకులు, సమస్యలు, సవాళ్ళు ఎదురైనా .. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించేవరకు నిర్విరామంగా ప్రయత్నిస్తూ వుండటం.

ఏదైనా ఒక పని చేయాలనుకున్నప్పుడు మనం ముందుగానే ఆలోచించాలి. " **ఆ పనిని మనం ఎందుకు చెయ్యాలి ? ఎలా చెయ్యాలి ? ఇది చెయ్యాలి అంటే మనకు ఏమేం కావాలి ? దానికి తగిన పరిస్థితులు మరి అవకాశాలు మనకు ఉన్నాయా లేవా ?** " అన్నవి ముందుగానే ఒకటికి రెండుసార్లు బాగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుని .. ఆ తరువాతే పనిని మొదలుపెట్టాలి.

పట్టు పడితే మాత్రం గట్టిగా .. ఉడుములా పట్టుకోవాలి. అలాంటి **పట్టుదల** ఉన్నప్పుడే మనం " **ఈ పనిని ఖచ్చితంగా చేయాలి** " అని కృషి చేసి విజయాన్ని సాధిస్తాం.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

ఎలక్ట్రిక్ బల్బ్‌ని కనుగొనడం ద్వారా ప్రపంచ కాంతివిప్లవానికి కారణం అయిన " **థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్** " ని స్కూల్‌లో చేర్చిన మూడు నెలలకే అతని మానసిక పరిస్థితి బాగాలేదనీ, అతనికి చదువు అబ్బదనీ తేల్చిన టీచర్లు .. అతని తల్లిని స్కూల్‌కి పిలిచి అవమానకరంగా మాట్లాడి .. **TC** ఇచ్చి పంపించి వేశారు. అతని తల్లి కూడా టీచర్ కావడంతో తన కొడుకును ఇంటి దగ్గరే ప్రేమగా చదివిస్తుంది. తల్లి పర్యవేక్షణలో చిన్ని చిన్ని ప్రయోగాలు చేస్తూ .. సైన్స్ మరి ఎలక్ట్రిసిటీ మీద మక్కువతో ఎడిసన్ " **ఎలక్ట్రిక్ బల్బ్** " ను తయారుచేయడానికి ప్రయోగాలు మొదలుపెడతాడు.



రకరకాల పద్ధతులను అనుసరిస్తూ అతను చేసిన ప్రయోగాలు **ఒకటి, రెండుసార్లు కాదు .. ఏకంగా వెయ్యిసార్లు** .. విఫలం అయ్యాయి. అయినా నిరుత్సాహపడకుండా తల్లి ప్రోత్సాహంతో **ఎడిసన్ " అవన్నీ కూడా విజయంలో భాగాలే "** అనుకుంటాడు. ఓడిపోయిన ప్రతిసారీ రెట్టించిన ఉత్సాహంతో మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నాలు చేస్తూనే .. చిట్టచివరికి ఎలక్ట్రిక్ బల్బ్‌ను కనుగొని ప్రపంచానికే వెలుగులను అందిస్తాడు. తాను చేసిన ఆవిష్కరణలకు **పేటెంట్ హక్కులను** కూడా పొంది .. వాటిని తయారుచేసే కంపెనీని స్థాపిస్తాడు.





అయితే దురదృష్టవశాత్తు జరిగిన ఒకానొక అగ్నిప్రమాదం వల్ల అతని కంపెనీ అంతా కాలి బూడిద అయిపోతుంది. దానికి **బీమా** కూడా ఉండకపోవడంతో అతడు ఆర్థికంగా తీవ్రనష్టంలో కూరుకుపోతాడు. అయినా సరే ఏ మాత్రం నిరాశానిస్పృహలకు లోనుకాకుండా 20 రోజులలోనే మళ్ళీ కొత్త కంపెనీని మొదలుపెట్టి **" ఫోనోగ్రాఫ్ ", " క్వాడ్రాప్లెక్స్ టెలిగ్రాఫ్ ", " మిమ్యోగ్రాఫ్ ", " మూవీ కెమెరా "** వంటి ఇంకా గొప్ప గొప్ప ఆవిష్కరణలు చేసి పట్టుదలకు మారుపేరుగా నిలుస్తాడు !!

సినిమా సందేశం :

" పట్టుదలతో సాధించలేనిది ఏదీ లేదు " అని నమ్మిన ఒకానొక తల్లి .. ఆ పట్టుదలతో తన **" కల "** ను ఎలా సాకారం చేసుకుందో అద్భుతంగా తెలియజేసిన హిందీ చలనచిత్రం **" నీల్‌బత్తీ సన్నాట "**.

" JAR పిక్చర్స్ " పతాకంపై, **అశ్వని అయ్యర్ తివారి** దర్శకత్వంలో, **ఆనంద్ L. రాయ్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **స్వరభాస్కర్, రియా శుక్లా** ప్రధాన పాత్రధారులు.

పూట గడవడానికి ఇళ్ళల్లో పాచిపనులు చేసుకుంటూ బ్రతికే **" చందా "** .. పదవతరగతి చదువుతూన్న తన కూతురుని కలెక్టర్ చెయ్యాలని కలలు కంటూ ఉంటుంది. అయితే **" ' మ్యాథ్స్ ' అంటే కష్టం "** అని భావించే ఆమె కూతురు **" అపేక్ష "** మాత్రం **" ఇంజనీయర్ బిడ్డ ఇంజనీయర్‌గా .. డాక్టర్ బిడ్డ డాక్టర్‌గా అవుతుంది కనుక పనిమనిషి బిడ్డనయిన నేను భవిష్యత్తులో ' పనిమనిషి ' గానే స్థిరపడతాను "** అని నిర్ణయించుకుని దానినే తల్లికి తేల్చి చెబుతుంది.



హతాశురాలయిన చందా తన కూతురి జీవితాన్ని బాగు చేయడానికి కంకణం కట్టుకుని .. అపేక్ష చదివే స్కూల్‌లోనే పదవతరగతిలో చేరుతుంది. అందరు విద్యార్థులలాగే ఆమె కూడా స్కూల్ యూనిఫార్మ్ ధరించి స్కూల్‌కు రావడం అవమానకరంగా భావించిన తన కూతురితో **" నువ్వు మ్యాథ్స్‌లో నా కంటే ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుంటే నేను స్కూల్ మానేస్తాను "** అని మాట ఇస్తుంది **చందా.**

తల్లికి పోటీగా అపేక్ష కూడా తల్లిలాగే క్లాసులో టీచర్ చెప్పే పాఠాలను శ్రద్ధగా విని పరీక్షలలో తల్లి కంటే ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుంటుంది. దాంతో స్కూల్ మానేసిన **చందా** తన కూతురు కలెక్టర్ చదవడానికి కావలసిన డబ్బును జమచేయడానికి రాత్రింబవళ్ళు కష్టపడుతూ ఉంటుంది.

తన కోసం తన తల్లి కన్న **" కల "** ను అర్థం చేసుకుని .. అహర్నిషలూ కష్టపడిన అపేక్ష తాను ఎంతో కష్టం అనుకున్న మ్యాథ్స్‌నే ఆప్షనల్ సబ్జెక్ట్‌గా తీసుకుని .. దానిని ఇష్టంగా చదువుతూ **IAS** లక్ష్యంగా **UPSC** పరీక్షలు రాసి మెయిన్స్‌లో **" ఫస్ట్ ర్యాంకర్ "** గా ఇంటర్వ్యూకి సెలెక్ట్ అవుతుంది.

" IAS కావాలనే ఎందుకు అనుకున్నావు ? " అని ఇంటర్వ్యూలో సెలెక్షన్ బోర్డు సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నకు బదులుగా **అపేక్ష సహాయ్ .. " ఎందుకంటే .. నేను పనిమనిషిని కాదలచుకోలేదు కాబట్టి "** అని సమాధానం చెప్పి **IAS** కు ఎంపిక అవుతుంది !!





మనం ఏదైతే సాధించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటామో అదే మన **" లక్ష్యం "** గా ఏర్పడుతుంది. అలాంటి **" లక్ష్యాలు "** ప్రతి మనిషి జీవితంలో కూడా తప్పక వుంటాయి !

" లక్ష్యాన్ని చేరాలి " అంటే ఎంతో ప్రయాణం చేయవలసి వుంటుంది కనుక లక్ష్యాలు మనలోని రక్తాన్ని ఉరకలు వేయించేటట్లుగా ఉండాలి ! **" కొడితే ఏనుగు కుంభస్థలాన్నే కొట్టాలి "** అన్నట్లుగా ఉన్నతమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుని .. దానిని మళ్ళీ చిన్ని చిన్ని లక్ష్యాలుగా విడగొట్టి .. వాటిని ఒక్కొక్కటిగా సాధిస్తూ .. సాధిస్తూ .. ప్రధాన లక్ష్యానికి కావలసిన ఏకాగ్రతనూ, శారీరక శక్తినీ మరి ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ కూడగట్టుకోవాలి !

చాలా మంది విద్యార్థులు **" నా తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించలేదు ", " మా టీచర్స్ సరిగ్గా పాఠాలు బోధించలేదు ", " నా పరిస్థితులు బాగోలేవు "** అంటూ లక్ష కారణాలు చెబుతారు కానీ .. నిజానికి సాధించాలని **" కసి "** వున్న ఏ విద్యార్థి అయినా తన చుట్టూ వున్న సమస్యలను అస్సలు పట్టించుకోడు. వాటిని అధిగమిస్తూ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటాడు.

- ఉదాహరణకు, పేదకుటుంబంలో జన్మించిన **లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి, మొరార్జీ దేశాయ్** గార్లు భారతదేశానికి ప్రధానమంత్రులు అయ్యారు.
- **సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్, డా॥ అబ్దుల్ కలామ్** గార్లు పేద కుటుంబాలలో పుట్టినా భారతదేశానికి రాష్ట్రపతులు కాగలిగారు.
- సినిమా హీరోలు **రజనీకాంత్, కృష్ణ, చిరంజీవి, మోహన్ బాబు,** ఇలా చాలామంది సాధారణ స్థాయి నుంచి గొప్ప స్థాయికి ఎదిగిన ఈ ప్రయాణంలో ఎన్ని ఒడిదుడుకులు, జయాపజయాలు, హిట్లు .. ఫ్లాపులు చూసివుంటారో కదా !
- **మైకెల్ జాక్సన్** చిన్నస్థాయి నుంచి ప్రపంచంలోనే గొప్ప పాప్ సింగర్‌గా మరి డ్యాన్సర్‌గా ఎదిగారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కొన్ని కోట్ల మంది అభిమానులను తన డాన్స్‌తో ఉర్రూతలూగించారు.
- **గ్రంధి మల్లికార్జున రావు** గారు ఒక చిన్న కాంట్రాక్టర్ స్థాయి నుంచి ఈరోజు **" GMR సంస్థ "** ను స్థాపించి ప్రపంచ స్థాయిలో నిర్మాణాలు చేపట్టే విధంగా ఎదిగారు.



<u>నిజజీవిత ఉదాహరణ :</u>

" **ఆపిల్** " కంపెనీ అధినేతగా సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో సంచలనాలు సృష్టించిన " **స్టీవ్ జాబ్స్** " .. తన 21 వ సంవత్సరంలో తన ఇంటి గ్యారేజిలో తన స్నేహితుడు " **ఓజ్‌నియాక్** " తో కలిసి " **ఆపిల్** " కంపెనీని స్థాపించాడు. ఇద్దరితో మొదలైన ఆ కంపెనీ తొలిదశలో " **ఆపిల్ 1** " అనే చిన్న కంప్యూటర్‌ని తయారుచేసింది.



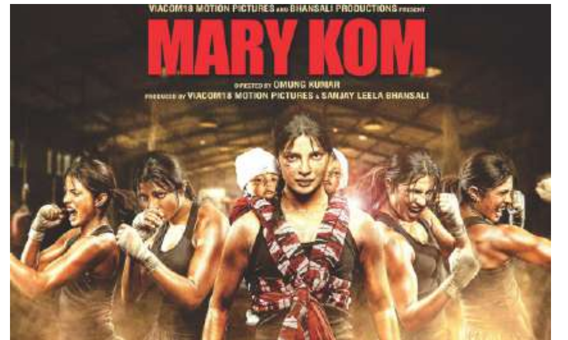
ఈ విధంగా ప్రారంభమైన చిన్న ఆపిల్ కంపెనీ ద్వారా " **ఐపాడ్ ప్రో** ", " **మ్యాక్‌బుక్ ప్రో** ", " **ఆపిల్ వాచ్** ", " **ఐఫోన్** ", " **ఆపిల్ ఎయిర్‌పోడ్స్** " వంటి ఎన్నో గొప్ప గొప్ప ఆవిష్కరణలు చేస్తూ ఎంతో నమ్మకమైన బ్రాండ్ ఇమేజ్ కలిగిన కంపెనీగా అభివృద్ధి చెందేందుకు కృషి చేశాడు స్టీవ్. ఈ ప్రయాణంలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులనూ, సమస్యలనూ, సవాళ్ళనూ ఎదుర్కొని కూడా వాటన్నింటినీ తట్టుకుని నిలబడుతూ కంపెనీని గొప్ప స్థాయికి తీసుకువచ్చాడు.

ఒకానొక సమయంలో తను స్థాపించిన ఆపిల్ కంపెనీ నుంచి కొన్ని పరిస్థితుల కారణంగా రాజీనామా చేసి బయటికి వచ్చిన స్టీవ్ .. ఏ మాత్రం అధైర్యపడకుండా, తన లక్ష్యసాధనవైపు ప్రయాణం చేస్తూండగా .. అతనిలోని ప్రతిభను వదులుకోలేని ఆపిల్ కంపెనీ అతనికి **CEO** గా ఉన్నతమైన పదవీ బాధ్యతలను అప్పగించడం జరిగింది. ఇక అప్పటి నుంచి మరిన్ని మేటి ఆవిష్కరణలు చేసిన స్టీవ్ .. ఆపిల్ కంపెనీని ప్రపంచంలోనే ఉన్నతమైన స్థానంలో నిలబెట్టాడు.

<u>సినిమా సందేశం :</u>

లక్ష్యాన్ని సాధించే క్రమంలో ఎన్ని సమస్యలు వచ్చినా .. లక్ష్యం పైనే గురి ఉంచి ఎలా విజయం సాధించాలో .. యధార్థ గాథ ఆధారంతో అద్భుతంగా చూపించిన హిందీ చలనచిత్రం " **మేరీ కోమ్** ".

" **బన్సాలీ ప్రొడక్షన్స్** " పతాకంపై, **ఓమంగ్ కుమార్** దర్శకత్వంలో, **సంజయ్‌లీల బన్సాలీ** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **ప్రియాంకా చోప్రా, దర్శన్ కుమార్** ప్రధాన పాత్రధారులు.



నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టిన " **మేరీ** " .. **బాక్సింగ్** ఆటపై ఇష్టంతో కఠోర సాధన చేస్తూ .. సమస్యలనూ, సవాళ్ళనూ ఎదుర్కొంటూ .. ఆటలో పతకాలను సాధిస్తూ ఉంటుంది.

పెళ్ళయి ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టిన నేపథ్యంలో కొంతకాలం పాటు ఆటకు దూరం అయిన ఆమె .. ఆట మీద మక్కువతో మళ్ళీ సాధన ప్రారంభిస్తుంది ! ఒలింపిక్స్‌ను లక్ష్యంగా పెట్టుకుని శారీరక సమస్యలనూ, ఆర్థిక సమస్యలనూ, కుటుంబ సమస్యలనూ మరి ప్రత్యర్థుల సవాళ్ళనూ ఎదుర్కొంటూ ఆమె ఒలింపిక్స్‌లో మెడల్‌ను సాధించిన తీరు ప్రతి ఒక్కరికీ అనంత స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంటుంది !






" పోల్చుకోవడం "

ఈ లోకంలో ప్రతి ఒక్కటీ అద్భుతమే మరి ప్రతి ఒక్కటీ విభిన్నంగా ఉన్న వింతైన విషయమే ! ఇక్కడ ఏ ఒక్కరి వ్రేలిముద్రలూ మరొకరి వ్రేలిముద్రలను పోలి వుండనట్లే .. ఏ ఒక్క విషయం కూడా ఒకదానిని మరొకటి పోలి ఉండదు ! ఇది సృష్టి నియమం.

దీనిని కాదని .. మనకు ఉన్న పరిమిత జ్ఞానంతో ఈ సృష్టిలోని అద్భుతాలను ఒకదాని కంటే మరొకటి **" ఎక్కువ లేదా తక్కువ "** అంటూ **అంచనాలు** వేసుకోవడం మన అజ్ఞానం. మరీ ముఖ్యంగా **" విద్య "** అన్నది వ్యాపారంగా మారిపోయిన నేటి తరుణంలో విద్యార్థుల మధ్య ఉండే ఈ **అంచనాలు " పోలిక "** లుగా మారి వారిలో **అనారోగ్యకరమైన పోటీ**లను పెంచి .. వారిని అహంకారానికీ లేదా కృంగుబాటుతనానికీ గురి చేస్తున్నాయి.

చక్కగా బొమ్మలు వేయగలిగిన అబ్బాయి .. తనను వేరే వాళ్ళతో పోల్చుకుని .. **" అందరికన్నా నేనే బాగా బొమ్మలు వేయగలను "** అనుకున్నప్పుడు అతనికి **" నేనే టాప్ "** అన్న అహంకారం వచ్చేస్తుంది. **" నాకు అంతా వచ్చేసింది "** అన్న భావన వచ్చినప్పుడు ఇక నేర్చుకోవడం ఆపేస్తాడు.

" నాకు డ్రాయింగ్ సరిగ్గా రాదు .. అందరూ నాకంటే బాగా వేస్తున్నారు .. నేను వేస్ట్ " అనుకున్నప్పుడు అతనిలో ఆత్మన్యూనతా భావం వచ్చి కృంగుబాటుకు గురి అవుతాడు.

ఎదుటివాళ్ళకున్న ప్రత్యేకత వాళ్ళకుంటే, మనకున్న ప్రత్యేకత మనకు ఉంటుంది. కనుక ఒక మనిషితో మరో మనిషినీ, ఒక వస్తువుతో మరో వస్తువునూ, ఒకరి గుణగణాలతో మరొకరి గుణగణాలనూ, ఒకరి ఆస్తులతో మరొకరి ఆస్తులనూ, ఒకరి అందంతో మరొకరి అందాన్నీ, ఒకరి టాలెంట్‌తో మరొకరి టాలెంట్‌నూ పోల్చకూడదు. మనల్ని మనతోనే పోల్చుకోవాలి. **" నిన్న మనం ఎలా వున్నాం ? ఈ రోజు మనం ఎలా వున్నాం ? ఎంత ప్రగతి సాధించాం ? "** అని మనల్ని మనతో మాత్రమే పోల్చుకోవడం వలన మనం ఎంతో అభివృద్ధిని సాధిస్తాం.

కోకిల కోకిలే .. నెమలి నెమలే ! రెండూ గొప్పవే మరి అలాగే మనందరమూ గొప్పవారమే కనుక **" ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ తక్కువ కాదు .. ఏదీ ఎక్కువ కాదు ; దేనికి ఉండాల్సిన ప్రాముఖ్యత దానికి ఉంటుంది "** అని తెలుసుకుని సృష్టిపట్ల, మనపట్ల ప్రేమ, కృతజ్ఞత మరి గౌరవభావంతో జీవించాలి.



" ఒత్తిడి "

మనకు ప్రతికూల పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు మానసికంగా మనలో కలిగే ఉద్రిక్తతను లేదా అలజడిని **" ఒత్తిడి "** అంటాం.

ఈనాటి పోటీ ప్రపంచంలో **" అన్నింటా అత్యుత్తమంగా ఉండాలి "** అనేదే ప్రతి ఒక్కరి కోరిక. మంచి మార్కులు, ర్యాంకులు, అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించాలనే తీవ్ర తపన వలన నేటి విద్యార్థులు ఎంతో ఒత్తిడికి లోనయి మానసిక ప్రశాంతతను కోల్పోతున్నారు. చెయ్యాల్సిన పనిని సమయానికి చేయగలమో .. లేదోననీ, టార్గెట్‌ను చేరుకోగలమో .. లేదోననీ ఆలోచించీ, ఆలోచించీ .. ఎనలేని ఆందోళనలకు గురవుతూ వుంటారు. ఆ ఆందోళనలే మానసిక ఒత్తిడికి దారి తీస్తాయి మరి ఆందోళనలతో చేసే పనిలో నాణ్యత వుండదు.

ఆందోళనలకు మూలం **" అభద్రతా భావం " .. " ఆత్రుత " ..** మనపట్ల మనకు అపనమ్మకం. ప్రస్తుతం ఉన్నదానిని గురించి ఆలోచించకుండా ఎప్పుడో మూడు నెలల తరువాత జరిగే దానిని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటే మన సమయం వృధా అవుతుంది. ఒకేసారి పది పనులైతే చేయలేం కనుక ప్రస్తుతానికి మన ముందు ఉన్న ఒక్కొక్క పనినే చేస్తూపోతూ ఉంటే టెన్షనే ఉండదు. ఈ రోజు పాఠం ఈ రోజే చదివితే .. ఎప్పటి సందేహాలను అప్పుడే తీర్చేసుకుంటే .. అనవసరమైన ఆందోళనకూ, ఒత్తిడికీ గురవ్వాల్సిన అవసరమే ఉండదు.



ఒకసారి ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో కూర్చుని ఏ యే విషయాలలో, ఎందుకు టెన్షన్ పడుతున్నామో వ్రాసుకుని .. వాటిని గమనించాలి. అవి అన్నీ కూడా చాలా చిన్న చిన్న విషయాలే అయివుంటాయి కనుక నాలుగు రోజుల తరువాత వాటిని మళ్ళీ చదివితే, **" ఇంత చిన్న విషయాలకే నేను టెన్షన్ పడ్డానా ! "** అని మనకే నవ్వు వస్తుంది.

కనుక **" ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి సమస్యకూ పరిష్కారం ఉంటుంది "** అని తెలుసుకుని ప్రశాంతంగా ఉంటూ ఒత్తిడికి ఎప్పటికప్పుడు **' చెక్ '** పెడుతూ ఉండాలి.





" దేన్నైనా ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి "

జీవితంలో మనకు ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా సరే .. భయపడి దాని నుంచి పారిపోకుండా .. ధైర్యంగా దానిని ఎదుర్కోవాలి.

ఉదాహరణకు భయం గురించి తెలుసుకుందాం .. సాధారణంగా భయాలు రెండు రకాలు :

1. సరి అయిన భయాలు

2. సరి కాని భయాలు

1. **సరి అయిన భయాలు** : **" నిప్పు పట్టుకుంటే కాలుతుంది "** అనేది సరి అయిన భయం ఇది ఎప్పుడూ ఉండాలి.

2. **సరి కాని భయాలు** : చదువు అంటే భయం .. పరీక్షలు అంటే భయం .. స్కూలు అంటే భయం .. టీచర్స్ అంటే భయం .. కొన్ని సబ్జెక్ట్స్ అంటే భయం .. స్మశానం అంటే భయం .. నీళ్ళు అంటే భయం .. ఎత్తు ప్రదేశాల నుంచి క్రిందికి చూడాలి అంటే భయం .. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవాలి అంటే భయం ! ఇవన్నీ సరి కాని భయాలు !! వీటి నుంచి వీలైనంత తొందరగా బయటపడాలి.

   భయపడిన ప్రతిసారీ మనం ఎంతో శక్తిని కోల్పోతూ ఉంటాం కనుక మొదట ఏ విషయంలోనైతే మనం భయపడుతున్నామో ఆ విషయం గురించి క్షుణ్ణంగా శాస్త్రబద్ధంగా తెలుసుకోవాలి ; అప్పుడు ఆ భయమే మనకు గొప్ప బలాన్ని ఇచ్చి .. మనల్ని మరింత ముందుకు నడిపిస్తుంది. అందుకే ఎప్పుడైనా, ఏ విషయంలోనైనా మనకు భయం ఏర్పడితే .. **" నేను ఎందుకు భయపడుతున్నాను ? " .. " భయానికి గల ముఖ్య కారణాలు ఏమిటి ? "** అన్న విషయాలన్నింటి పట్ల శాస్త్రీయమైన కారణాలు తెలుసుకోవాలి. తర్వాత ధైర్యంగా అందులోకి ప్రయాణం చేసి ఆ అశాస్త్రీయమైన భయాలన్నింటి నుంచీ సశాస్త్రీయంగా బయటపడాలి.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

" మలాలా యూసుఫ్జాయ్ " 1994 జూలై 12 న పాకిస్థాన్‌లోని **" మింగోర "** పట్టణంలో జన్మించింది. 11 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నప్పుడే ఆమె బాలికలకు విద్య అందడం లేదనీ .. వారికి విద్య ఎంతో అవసరం అనీ గ్రహించి తమ ప్రాంతంలో వుండే తాలిబన్లకు వ్యతిరేకంగా విద్య యొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించి ప్రసంగాలు ఇస్తూండేది.

ఆ కారణంతో ఒకానొక రోజు ఆమె బస్సులో స్కూల్ నుంచి ఇంటికి వెళుతున్నప్పుడు ఒకానొక తాలిబన్ బస్సును ఆపి తుపాకీతో ఆమె తల మీద కాల్చాడు. అక్కడే కుప్పకూలిపోయిన ఆమెను చుట్టుప్రక్కల వాళ్ళు







వెంటనే పాకిస్థాన్ మిలటరీ హాస్పిటల్‌లో చేరుస్తారు. అక్కడి డాక్టర్లు ఆమెకు ప్రాథమిక చికిత్స చేసి ఆమె తలలోని బుల్లెట్‌ను తీయించడానికి ఆపరేషన్ కోసం ఇంగ్లాండ్‌కు తరలించారు. ఇంగ్లాండ్ డాక్టర్లు అనేక సర్జరీలు చేసి ఆమెను కాపాడారు. తిరిగి కోలుకున్నాక ఆమె ఇంగ్లాండ్‌లోనే తన చదువును కొనసాగిస్తూ .. తన ఉద్యమాన్ని మరింత వేగంగా ముందుకు నడిపించింది. దాని వల్ల ఆమె మళ్ళీ మళ్ళీ తాలిబన్ల నుంచి బెదిరింపులు ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. ఇలా తన ప్రాణాలకు ముప్పు వచ్చినా బెదరకుండా అనుకున్న లక్ష్యంవైపే వెళుతున్న **మలాలా** అంకితభావాన్ని గుర్తించిన ప్రపంచంలోని మేధావులంతా కూడా ఆమెకు మద్దతు పలికారు.

అంతర్జాతీయంగా ప్రఖ్యాతిగాంచిన " **నోబెల్ శాంతి పురస్కారం** " గెలుచుకుని ఆ బహుమతిని గెలుచుకున్న అతి పిన్నవయస్కురాలిగా **మలాలా** రికార్డు సృష్టించింది !

సినిమా సందేశం :

పిల్లలు తమలో ఉండే భయాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో .. మరి పట్టుదలతో అనుకున్నది ఎలా సాధించాలో అద్భుతంగా చూపించిన ఇంగ్లీషు చలనచిత్రం " **కరాటే కిడ్** ".

" **ఓవర్ బ్రూక్** " పతాకంపై **హెరార్ట్ జ్వార్ట్** దర్శకత్వంలో, **జెర్రీవైన్ ట్రాబ్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **జాడెన్ స్మిత్, జాకీ చాన్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఒకానొక సందర్భంలో అకారణంగా తనను కొట్టిన " **కుంగ్‌ఫూ** " ఆటగాళ్ళను తిరిగి కొట్టడానికి భయపడుతూన్న " **డ్రే** " అనే కుర్రవాడికి .. అతని గురువు " **హాన్** " .. నిత్య జీవితంలో చేసే పనుల ద్వారానే " **కుంగ్‌ఫూ** " విద్యను నేర్పించి అతనిని కొట్టిన వాళ్ళతోనే అతడిని పోటీకి దింపుతాడు !



హాన్ శిక్షణలో ఆరితేరిన " **డ్రే** " ఒక్కొక్క పోటీలో గెలుస్తూ .. తనలోని భయాన్ని అధిగమిస్తూ .. చివరి అంకానికి ముందు పోటీలో ఉన్నప్పుడు ప్రత్యర్థి తీసిన ఒకానొక దొంగదెబ్బవల్ల కాలికి దెబ్బతగిలి తీవ్రంగా గాయపడతాడు. " **ఇంకా బరిలో ఉంటే ప్రమాదం** " అని తన తల్లి, గురువు, వారిస్తున్నా వినకుండా " **నాలో ఇంకా ఏ మూలో భయం ఉంది. ఆటలో నా ప్రత్యర్థిని ఓడించడం కంటే ముందు నాలో ఉన్న భయాన్ని జయించడమే నా లక్ష్యం** " అని చెబుతూ .. మళ్ళీ బరిలోకి దిగి .. విజయం సాధించడమే కాకుండా తనలో ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి పేరుకుపోయి ఉన్న భయాన్ని కూడా అధిగమిస్తాడు.





ఏదైనా ఒక కార్యాన్ని చేయడానికి మనం పూనుకున్నప్పుడు .. దానికి తగిన ప్రతిఫలం వస్తుందో రాదో తెలియకపోయినా .. ధైర్యంగా మనపట్ల మనకు ఉన్న విశ్వాసంతో ముందడుగు వెయ్యడమే **" సాహసం "**.

నిజానికి మనం ఈ భూమ్మీద పుట్టడమే ఒక పెద్ద **సాహసం** ! పుట్టి పెరిగిన తరువాత చివరి శ్వాస వరకు **" జీవితం సాదాసీదాగా వుండాలా "** లేక **" అద్భుతంగా వుండాలా "** అన్నది ఎంచుకోవడం మరొక గొప్ప సాహసం !

ఎంతోమంది మహానుభావుల చరిత్రలను గురించి విన్నప్పుడు మనకు ఒళ్ళు పులకరిస్తుంది ! గొప్ప అనుభూతినిస్తుంది. దాని వెనుక వున్న రహస్యం ఏమిటంటే **" సాహసం "**.

❖ భారతదేశానికి **గాంధీజీ** అహింసాయుత స్వాతంత్ర్యం తేవాలనుకున్నారు, తెచ్చారు .. అది సాహసం !

❖ తాను నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం **నెల్సన్ మండేలా** 25 సంవత్సరాలు జైలులో వున్నారు తర్వాత దేశ అధ్యక్షుడు అయ్యారు .. అది సాహసం !

❖ **మదర్ థెరెస్సా** తన సంపూర్ణ జీవితాన్ని మానవ సేవకు అంకితం చేశారు .. అది సాహసం !

❖ **స్వామి వివేకానంద** తన జీవితాన్ని ఆధ్యాత్మికసేవకు అంకితం చేసి తన ప్రవచనాల ద్వారా లక్షలమంది యువతను ప్రభావితం చేశారు .. అది సాహసం !

ఇలా మన జీవితం కూడా మనకైనా మరి ఇతరులకైనా ఆదర్శప్రాయంగా వుండాలి అంటే .. అందులో **" సాహసం "** అన్నది తప్పనిసరిగా వుండాల్సిందే ! ఎందుకంటే **" సాహసం "** అన్నది ఆత్మ యొక్క విశేష, విశిష్ట లక్షణం !

నిజజీవిత ఉదాహరణ :



ప్రపంచంలోకెల్లా ఎత్తయిన శిఖరం .. అంటే 8,848 మీటర్లు ఉన్న ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని .. 1953 వ సంవత్సరం మే 29 వ తేదీన న్యూజీల్యాండ్ దేశానికి చెందిన " ఎడ్మండ్ హిల్లరీ " మరి నేపాల్ దేశానికి చెందిన " టెన్సింగ్ నార్గే " లు కలిసి మొట్టమొదటిసారిగా అధిరోహించారు. ఇది మనం మన హిస్టరీ పుస్తకాలలో చదువుకున్నాం .. మరి వారి సాహసానికి ఆశ్చర్యపోయాం !

అయితే .. **" అదే ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని 2014, మే 25 వ తేదీన తెలంగాణ రాష్ట్రం, నిజామాబాద్ జిల్లా శ్రీకొండ మండలం, పాకాల గ్రామానికి చెందిన ' మలావత్ పూర్ణ ' అనే 13 సంవత్సరాల బాలిక కూడా అధిరోహించింది "** అని తెలిస్తే మరింత ఆశ్చర్యపోతాం !

నిరుపేద గిరిజన కుటుంబానికి చెందిన **" పూర్ణ "** తండ్రి .. ఒక సైకిల్ మెకానిక్ ! పర్వతారోహణలో పూర్ణ చూపిస్తున్న ప్రతిభను గుర్తించి .. ఆయన దాతల సహాయంతో ఆమెకు చక్కటి శిక్షణ ఇప్పించాడు. శిక్షణా కాలం పూర్తయ్యాక ఎవరెస్ట్ శిఖరం ఎక్కడానికి తేదీ కూడా నిర్ణయించబడింది. అయితే దురదృష్టవశాత్తూ ఆ తేదీకి నెలరోజుల ముందే హిమాలయాలలో **" అవలాంచి "** అనే మంచుతుఫాను రావడంతో ఆ సమయంలో ఎవరెస్ట్‌ను ఎక్కుతూన్న 16 మంది పర్వతారోహకులు చనిపోయారు. అయినా కూడా **పూర్ణ** ఏ మాత్రం భయపడకుండా ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని ఎక్కడానికే నిర్ణయించుకుంది.

మంచుకొండలపై వీస్తున్న తీవ్ర చలిగాలులను సైతం తట్టుకుంటూ .. మార్గమధ్యంలో మంచులో కూరుకుపోయి ఉన్న ఇతర పర్వతారోహకుల శవాలను చూసినా బెదరకుండా .. ధైర్యంగా ముందుకు కొనసాగింది ఈ చిన్ని బాలిక ! సాహసానికి మారుపేరుగా నిలిచి ప్రపంచంలోనే ఎవరెస్ట్ పర్వతాన్ని అధిరోహించిన వాళ్ళల్లో అత్యంత పిన్నవయస్కురాలిగా రికార్డును కూడా నెలకొల్పింది !!

సినిమా సందేశం :

జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలి అంటే **" సాహసం "** అన్నది ఎంత ముఖ్యమో అత్యద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం **" బాహుబలి ".**

" ఆర్కా మీడియా వర్క్స్ " పతాకంపై, **రాజమౌళి** దర్శకత్వంలో, **శోభు యార్లగడ్డ** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **ప్రభాస్, రానా దగ్గుబాటి, అనుష్క, తమన్నా** ప్రధాన పాత్రధారులు.

రాచరికపు ఎత్తులు, జిత్తుల వల్ల అనుకోని పరిస్థితులలో కోయదొరల వద్ద పెరిగిన మాహిష్మతి రాజ్య వారసుడు **" శివుడు "** .. సాహసానికి మారుపేరుగా పెరుగుతాడు !



చిన్ననాటి నుంచీ కొండకోనల్లో స్వేచ్ఛగా తిరుగుతూ ఎత్తయిన జలపాతంపైకి ఎక్కి .. దానికి అవతలప్రక్క ఏముందో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూంటాడు. ఈ క్రమంలో అతడు ప్రాణాలకు తెగించి మరీ జలపాతం అవల ఉన్న ప్రదేశాన్ని చేరుకుని అతడు ఎంతగానో ప్రేమిస్తున్న తన ప్రేయసిని కలుసుకుంటాడు. ఆమె కర్తవ్య బాధ్యతను అతడు నెరవేరుస్తానని మాట ఇచ్చి మాహిష్మతీ రాజ్యాన్ని చేరుకుని .. అంతకుముందు 25 సంవత్సరాలుగా అక్కడ కారాగార శిక్షను అనుభవిస్తూన్న **రాణి దేవసేన**ను కాపాడతాడు.

ఆమె తన తల్లి అనీ .. **అమరేంద్ర బాహుబలి** తన తండ్రి అనీ .. ఆ రాజ్యపు సేనాధ్యక్షుడు **కట్టప్ప** ద్వారా తెలుసుకుని .. ఆమె ప్రస్తుత పరిస్థితికి కారణం అయిన తమ శత్రువు **భల్లాలదేవుడిని** సంహరించి మాహిష్మతి రాజ్యానికి రాజు అవుతాడు. ఇలా అనేక సాహసాలు చేయడం ద్వారా తాను ఓ రాకుమారుడినని తెలుసుకోవడమే కాకుండా తన కోసం 25 సంవత్సరాల నుంచి ఎదురుచూస్తూన్న తన తల్లిని రక్షించుకుంటాడు !






" సృజనాత్మకత "



ఏదైనా ఒక పనిని పాత పద్ధతిలోనే గ్రుడ్డిగా చేయకుండా " **ఈ పనిని ఎందుకు చేస్తున్నాం ?** ", " **ఇలానే ఎందుకు చేయాలి ?** ", " **మరోలా ఎందుకు చేయకూడదు ?** " అంటూ భిన్న విభిన్న కోణాలలో ఆలోచించి చూడడమే " **సృజనాత్మకత** ".

సాధారణంగా మనం ఏదైనా పనిని గానీ .. సమస్యలకు పరిష్కారాలను కనుగొనడం కానీ .. అంతకు ముందు ఎవ్వరూ చేయని విధంగా సరిక్రొత్త పద్ధతిలో **సృజనాత్మకంగా** అమలుపరచడానికి ప్రయత్నిస్తే .. సామాజిక మూసపంథాలో ఉన్న వాళ్ళంతా కూడా ముందు మనల్ని పిచ్చివాళ్ళ కింద లెక్కగడతారు ! కానీ ఎవరేమన్నా నిరుత్సాహపడకుండా, మనదైన శైలిలో పనిని చేస్తూ వెళ్తూంటే .. చివరికి మనలోని సృజనాత్మక ఆలోచనే మనల్ని **విజేతలు**గా నిలబెడుతుంది.

" <u>సృజనాత్మకతను పెంపొందించుకోవాలి " అంటే</u> ..

- ❖ ప్రతి విషయాన్నీ మనదైన శైలిలో క్రొత్త కోణంలో ఆలోచించాలి.
- ❖ " **ఈ పని నాకు ఎందుకు అప్పగించబడిందో** " అని కాకుండా " **ఈ పనిని నేనే ఎందుకు చెయ్యాల్సి వస్తోంది ?** " అని ఆలోచించాలి.
- ❖ ప్రతీదీ బాగా ఊహించడం, ప్రతిరోజూ అద్భుతమైన కలలను కనడం చేయాలి.
- ❖ దైనందిన జీవితంలో మనం చేసే పనులకు చిన్ని చిన్ని ప్రయోగాలను జత చెయ్యాలి.
- ❖ క్రొత్త క్రొత్త ఆలోచనలన్నీ కూడా ప్రశాంత స్థితిలో–శూన్య స్థితిలో నుంచే పుట్టుకొస్తాయి కనుక మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి.
- ❖ ప్రతిరోజూ సూర్యోదయాన్నీ, సూర్యాస్తమయాన్నీ మరి రాత్రులలో చంద్రుడినీ, నక్షత్రాలనూ చూడాలి ; వీలైనప్పుడల్లా చెట్లనూ, దట్టమైన అడవులనూ, జలపాతాలనూ గమనిస్తూ వుండాలి.



<u>నిజజీవిత ఉదాహరణ</u> :

అపారమైన మేధోసంపత్తికీ .. సృజనాత్మకమైన ఊహాశక్తికీ మారుపేరే " **లియోనార్డో డా వించి** " .. క్రొత్త క్రొత్త విషయాలను కనుగొనడం .. సృజనాత్మకంగా పెయింటింగ్‌లు వేయడం .. అపురూపంగా శిల్పాలు చెక్కడం .. శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చెయ్యడం .. శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని పాడడం **డా వించి** ప్రత్యేకత ! మ్యాథ్స్, ఇంజనీరింగ్, అంతరిక్షశాస్త్రం, వృక్షశాస్త్రం, భూగోళం, చరిత్ర, శిలాజశాస్త్రం మరి ఆర్కిటెక్చర్ రంగాలలో ఆద్యుడిగా పేరు తెచ్చుకున్న " **డా వించి** " .. ఆవిష్కరణలన్నీ కూడా అద్భుతాలే ! పారాచూట్, హెలికాప్టర్,


లాస్ట్ సప్పర్


మోనా లీసా

యుద్ధ ట్యాంక్‌లతో పాటు యుద్ధ సామాగ్రిని మోసుకుని వెళ్ళగలిగే ఫ్లయింగ్ మిషన్స్ లాంటి సాంకేతిక ఆవిష్కరణలకు సరిక్రొత్త చిత్ర నమూనాలు కూడా **డా వించి** ద్వారానే అందించబడ్డాయి.

అంతేకాకుండా ప్యారిస్ మ్యూజియమ్‌లో ఉన్న " **మోనాలీసా** " మరి " **లాస్ట్ సప్పర్** " వంటి అద్భుతమైన కళాఖండాలను పెయింటింగ్ చేసి ఎంతోమంది కళాకారులకు స్ఫూర్తినిచ్చాడు.

సినిమా సందేశం :

తెలుగు సినిమా చరిత్రలోనే మొట్టమొదటిసారిగా ఒక చిన్న కీటకం అయిన " **ఈగ** " తో హీరో లెవెల్లో నటన చేయించి .. సృజనాత్మకతకు మారుపేరుగా నిలిచిన **రాజమౌళి** యొక్క అద్భుత చిత్రీకరణే " **ఈగ** ".

" **వారాహి చలనచిత్రం** " పతాకంలో, **S.S. రాజమౌళి** దర్శకత్వంలో, **కొర్రపాటి రంగనాథ సాయి** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **నాని, సమంత, సుదీప్** ప్రధాన పాత్రధారులుగా నటించారు.

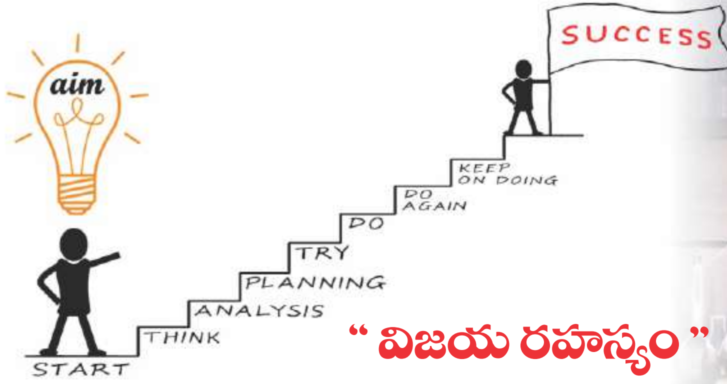
నాని, బిందు ఇద్దరూ ప్రేమికులు. బిందు మీద మనస్సు పడిన **సుదీప్** అనే ఒక పెద్ద బిజినెస్ మ్యాన్ .. తనకు అడ్డుగా ఉన్న నానిని చంపి బిందు వెంటపడుతూంటాడు. సుదీప్ ద్వారా చంపబడిన నాని ఒక **ఈగ**లా మళ్ళీ పుట్టి .. బిందూకి జరిగిందంతా తనదైన శైలిలో తెలియజేసి .. ఇద్దరూ కలిసి విలన్‌పై ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం ఈ సినిమా కథ !

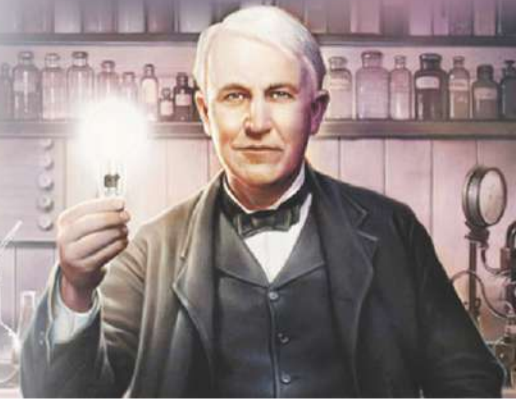


ఒక చిన్న ఈగ .. మందీ మార్బలాన్ని కలిగి ఉన్న ఒకానొక పెద్ద బిజినెస్ మ్యాన్‌ను ముప్పుతిప్పలు పెట్టిన విధానం ఈ సినిమాలో అద్భుతంగా చూపించబడింది. అతి చిన్న కీటకం అయిన " **ఈగ** " కు కూడా భయపడుతూ .. " **ఈగ** " ను తనకు సమాన ప్రత్యర్థిగా చూస్తూ .. ఈగతో ఫైటింగ్ చేసిన సుదీప్ యొక్క సృజనాత్మకమైన నటన ఈ సినిమాకే హైలైట్ !

ఇలా ఈగలాంటి ఒక చిన్న జీవిని కూడా " **హీరో** " లా చూపెడుతూ .. దానితో వీరోచితమైన నటన చేయించిన **సృజనాత్మక** దర్శకులు " **రాజమౌళి** " గారు .. సినిమాలోని ప్రతి ఒక్క సన్నివేశంలో కూడా ప్రేక్షకులతో " **శహభాష్** " అనిపించుకున్నారు !







“ విజయ రహస్యం ”

జీవితంలో మనం “ **ఏదయినా సాధించాలి** ” అనుకున్నప్పుడు .. దానిని ఒక “ **లక్ష్యం** ” గా పెట్టుకుని .. ఆ లక్ష్యసాధనకు చక్కటి “ **ప్రణాళిక** ” వేసుకుని .. మన శక్తిసామర్థ్యాలను 100 శాతం వినియోగిస్తూ అంకితభావంతో కృషి చేసినప్పుడు మనం పొందే ఫలితాన్నే “ **విజయం** ” అంటాం !

అందుకే “ **లక్ష్యం + ప్రణాళిక + కృషి = విజయం** ” అన్నదే మన జీవనసూత్రంగా చేసుకుంటూ జీవితంలో ముందుకు సాగాలి.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

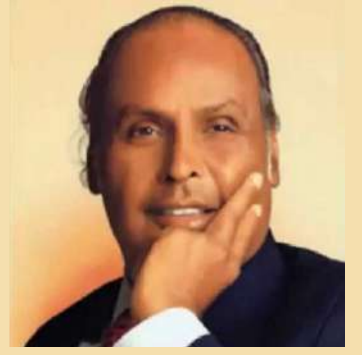
“ **ధీరూభాయ్ అంబానీ** ” .. భారతదేశంలోని ఒకానొక మేటి వ్యాపార దిగ్గజం. తమ వ్యాపారాన్ని చిన్ని మొత్తంతో ఒక స్పైస్ డీలర్‌గా ప్రారంభించిన ఆయన అతి తక్కువకాలంలోనే కొన్ని వేల కోట్లు విలువ చేసే టెలికమ్యూనికేషన్స్, టెక్స్‌టైల్స్ మరి చమురు ఉత్పత్తి చేసే “ **రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్** ” ని స్థాపించి వేల మంది ఉద్యోగులకు ఉపాధి కల్పించడంతో పాటు దాదాపు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి భారీ మొత్తంలో పన్నును కూడా చెల్లిస్తున్నారు.

ఆయనలో ఉండే అమితమైన పట్టుదల, స్పష్టమైన ప్రణాళిక, అమితమైన దీక్షాయుత సాధన, మొక్కవోని ఆత్మవిశ్వాసం ఆయనను తిరుగులేని వ్యాపారవేత్తగా మరి ప్రపంచంలోనే ఒకానొక గొప్ప ధనవంతుడిగా చేశాయి. ఆయన స్థాపించిన “ **రిలయన్స్**” సంస్థ .. 2012లో “ **ఫార్చ్యూన్ 500** ” లిస్ట్‌లో ప్రపంచంలో అత్యధిక రాబడులు వచ్చే మొదటి పది కంపెనీలలో ఒకటిగా స్థానం సంపాదించుకుంది.



ఆయన చేసిన కృషికి ఆయనకు “ **లైఫ్‌టైమ్ అఛీవ్‌మెంట్ అవార్డ్** ”, ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఛాంబర్స్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ వారి “ **మ్యాన్ ఆఫ్ 20th సెంచరీ** ” అవార్డ్ మరి ఏషియన్ బిజినెస్ లీడర్‌షిప్ ఫోరమ్ వారి “ **గ్లోబల్ ఏషియన్ అవార్డ్** ” లభించాయి. అంతేకాకుండా వాణిజ్యపరంగా మరి పారిశ్రామిక అభివృద్ధిలో ఆయన చేసిన కృషిని గుర్తిస్తూ .. ఆయన మరణించిన 14 సంవత్సరాల తర్వాత భారత ప్రభుత్వం 2016 సంవత్సరంలో వారికి

Awards and Recognitions



- 1996, 1998, 2000 among " The most 50 Powerful Men " in Asia by Asia Week magazine
- " 2000 Men of the Century " by Chemtech Foundation and Chemical Engineering World
- " Man of 20th century " by fedaration of Indian Chamber of Commerce and Industries
- " 2001 Lifetime Achievement Award " by The Economic Times

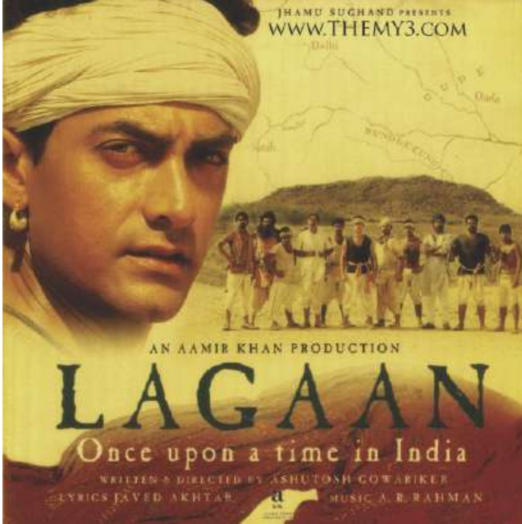
" పద్మవిభూషణ్ " అవార్డ్ ఇవ్వటం జరిగింది.

సినిమా సందేశం :

" జీవితంలో విజయం సాధించాలి " అంటే మనం దానికి ఏ విధంగా కృషి చేయాలో అద్భుతంగా చూపించిన హిందీ చలనచిత్రం **" లగాన్ "**.

" అమీర్ ఖాన్ ప్రొడక్షన్స్ " సమర్పణలో, **అశుతోష్ గోవరికర్** దర్శకత్వంలో, **అమీర్ ఖాన్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **అమీర్ ఖాన్, గ్రేసీ సింగ్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం రాకముందు బ్రిటీష్ పరిపాలనలో దేశం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల నేపథ్యంతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. ఇందులో బ్రిటీష్ వారు వేసే పన్నులను కట్టలేక విలవిలలాడుతూన్న ఒక ఊరి ప్రజలు ఎలాగైనా పన్నులబారి నుండి బయటపడాలనుకుంటారు. దానికోసం ఊరందరూ కలిసి బ్రిటీష్ వాళ్ళ దగ్గరికి వెళ్ళినప్పుడు అనుకోకుండా వాళ్ళు ఆ ఊరి ప్రజలతో **" మాతో మీరు క్రికెట్ ఆడి గెలిస్తే మీ పన్ను రద్దు చేస్తాం .. ఓడిపోతే మూడు రెట్లు పెంచుతాం "** అని ఛాలెంజ్ చేస్తారు !



అప్పుడు హీరో ఆ సవాల్‌ను స్వీకరించి .. చిన్న చిన్న పనులు చేసుకుని పొట్టపోసుకుంటూన్న అక్షరం ముక్క తెలియని ఆ ఊరి ప్రజలను క్రికెట్ ఆట కోసం ఒక్క దగ్గరికి చేరుస్తాడు. " క్రికెట్ " అంటే ఏమిటో తెలియకపోయినా కూడా వాళ్ళంతా ఒకానొక బ్రిటీష్ అధికారి కూతురి ద్వారా ఆట గురించి నేర్చుకుని .. బ్రిటీష్ వాళ్ళకు ధీటుగా ఆటను ఆడి గెలుస్తారు ! ఆ విజయంతో వాళ్ళ ఊరి **" తలవ్రాత "** మారిపోయి .. అందరి జీవితాలలో వెలుగు వస్తుంది.

> **"Believing in Yourself is The First Secret to SUCCESS .."**
> ***- Steve Goodier***



" పుస్తకాలు ఎలా చదవాలి ? "



" పుస్తకాలు చదవడం అనేది ఒక మహా కళ ".

ప్రశాంతమైన మరి మనస్సుకు ఉల్లాసాన్ని కలిగించే వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుని పుస్తకాలను చదవాలి. చదివే సమయాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడమనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. పని చేయాల్సిన సమయంలో చదివితే అందరూ డిస్టర్బ్ అవ్వడమే కాకుండా మనకు కూడా చేయాల్సిన పనులు గుర్తొస్తూంటాయి.

కనుక సాధ్యమైనంతవరకూ మనకు పని ఉన్నప్పుడు చదవకపోవడం మంచిది. పని వున్నప్పుడు ఎంత చదివినా పనిని గురించిన ఆలోచనలే మనల్ని వెంటాడుతూ మన సమయం వృధా అవుతుంది కనుక ఉదయం లేచిన వెంటనే రెండు లేదా మూడు గంటలు, రాత్రి పడుకోబోయే ముందు రెండు లేదా మూడు గంటలు మన సబ్జెక్టుకు అనుగుణంగా చదివితే చక్కగా మెదడులోకి ఎక్కుతుంది. అప్పుడు ఎవరి డిస్టర్బెన్స్ వుండదు .. వాతావరణం కూడా ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

చాలా మంది విద్యార్థులు ఒక సబ్జెక్టును మొదలు పెట్టి, పదినిమిషాల్లోనే మరొకటి తీసి, ఇంకాస్సేపటికే **" ఇంకో సబ్జెక్టును చదవడం మేలు "** అనుకుంటూ దేనినీ సరిగ్గా చదవరు.

ఒకానొక సబ్జెక్టును చదవడం ప్రారంభించిన తరువాత కనీసం 45 నిమిషాలు అయినా దానినే చదవడం అనేది సరైన పద్ధతి. ఆ తరువాత మాత్రమే మరొక సబ్జెక్టును మొదలుపెట్టాలి.

ఇక సబ్జెక్ట్ విషయంలోకి వస్తే సాధ్యమైనంతవరకూ చదివిన ప్రతి విషయాన్నీ పిక్చర్ రూపంలో స్టోర్ చేసుకోవాలి. అప్పుడు మనకు గుర్తుంచుకోవడం తేలిక అవుతుంది. నిజానికి ఒకానొక విషయం మనకు పరిపూర్ణంగా అర్థమైనట్లయితే నాలుగైదు సార్లు చదవాల్సిన అవసరం వుండదు. చాలా మంది పాఠాలను బట్టీ పడుతూంటారు. అసలు **" బట్టీ పట్టడం "** అనే ధోరణే తప్పు.

మనం ఒక సినిమా చూశామనుకుందాం, ఆ సినిమాను చూసిన రెండు నెలల తరువాత దాని గురించి మనల్ని ప్రశ్నలు అడిగితే కనుక, ఆ సినిమాను మళ్ళీ రెండుసార్లు చూసి బట్టీ పట్టాలా ? అవసరం లేదు. ఒక్కసారి సినిమా చూస్తే చాలు గుర్తుండిపోతుంది. ఎందుకంటే ఆ సినిమాను మనం ఎంతో ఆసక్తితో, శ్రద్ధగా, ఆనందంగా చూశాం. అలాగే పుస్తకాలను కూడా ఆసక్తిగా, శ్రద్ధగా, ఆనందంగా చదివితే మళ్ళీ మళ్ళీ చదవాల్సిన పని లేదు. ఒక్కసారి చదివితే అది చక్కగా గుర్తుండిపోతుంది.

" పరీక్షలకు ఇలా సిద్ధమైతే .. "

" పరీక్షా విధానం " అన్నది మనం విద్యను ఎంత బాగా నేర్చుకున్నామో మనకు తెలియజేసే ఒకానొక గొప్ప ప్రక్రియ ! సంవత్సరంపాటు మనం చదివి నేర్చుకున్న విద్యను సరిగ్గా రెండున్నర గంటల సమయంలోనే వ్రాయవలసిన ఈ పరీక్షలే .. మన భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయి.

అధిక శాతం విద్యార్థులు పరీక్షల ముందు టెన్షన్‌తో మరి భయంతో బాధపడుతూ .. రాత్రింబవళ్ళూ నిద్ర మానేసి చదువుతూ ఉంటారు. తీరా పరీక్షల సమయానికి .. తమ మానసిక మరి శారీరక ఆరోగ్యాలు దెబ్బతినడంతో వారు పరీక్షలు సరిగ్గా వ్రాయలేరు.

ఇలా ఆందోళనతో చేసిన పనులు గానీ, చదివిన చదువులు గానీ మనకు గుర్తుండవు ! ప్రశాంతంగా .. ముందు నుంచే ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివితే, చివరి నిమిషంలో ఆందోళన పడాల్సిన అవసరమే వుండదు. శ్రమకు తగిన ఫలితం కూడా ఖచ్చితంగా దక్కుతుంది.

చాలా మంది పరీక్షకు రెండు మూడు గంటల ముందు వరకు కూడా చదువుతూనే వుంటారు. అది సరికాని పద్ధతి. అలా చదవడం వల్ల ఇప్పుడు చదివిందీ మరి ఇంతకు ముందు చదివిందీ మొత్తం మరచిపోయే అవకాశం వుంది కనుక పరీక్షకు ఇంకా రెండు లేదా మూడు గంటల సమయం ఉండగానే చదవడం ఆపేసి హాయిగా చక్కని సంగీతం వింటూ మనస్సును ఆహ్లాదకరం చేసుకోవాలి. పది నిమిషాలపాటు చక్కగా **" శ్వాస మీద ధ్యాస "** పెట్టి **" ధ్యానం "** చేసుకుని జవాబులన్నీ చకచకా వ్రాసేసినట్లు **" విజ్యువలైజ్ "** చేసుకుని రిలాక్స్ కావాలి.

పరీక్ష హాలులోకి వెళ్ళిన తరువాత కూడా .. ప్రశ్నాపత్రం చేతికి వచ్చేలోపు అందరి మొహాలు చూస్తూ టెన్షన్ పడిపోకుండా .. హాయిగా కళ్ళు మూసుకుని ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి. ప్రశ్నాపత్రం ఇచ్చిన తరువాత ముందుగా దానిని చక్కగా చదివి **మనకు ఎన్ని సమాధానాలు బాగా వచ్చో ' టిక్ '** పెట్టుకోవాలి. తెలియని ప్రశ్నలకు జవాబులు రావని దిగులు పడితే వచ్చిన వాటిని కూడా మరచిపోయే అవకాశం వుంటుంది కాబట్టి ముందుగా మనకు బాగా తెలిసిన సమాధానాలను మాత్రమే ఎంచుకుని చక్కగా వ్రాయాలి. అప్పుడు మన లోపల ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి .. కొంచెం కొంచెం వచ్చిన వాటి గురించి ఆలోచించడానికి సమయం దక్కుతుంది.

పరీక్షాహాలు నుంచి బయటకు వచ్చాక కూడా వ్రాసేసిన జవాబుల గురించీ .. అయిపోయిన పరీక్షల గురించీ అధికంగా చర్చించకుండా .. మౌనంగా ఇంటికి వెళ్ళి .. ఆ తరువాత రోజు పరీక్షపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. అది ఎంతో ముఖ్యం. **ఆల్ ది బెస్ట్ !**



" క్రీడాస్ఫూర్తి "

ఆటలో మరి జీవితంలో " **గెలుపు-ఓటమి** " అనేవి రెండూ వుంటాయి. ఇవి ఒకే నాణెంలోని " **బొమ్మా-బొరుసు** " లలాంటివి. బొమ్మా-బొరుసు రెండూ ఉంటేనే నాణేనికి విలువ ఉన్నట్లు గెలుపు-ఓటమి రెండూ సమపాళ్ళల్లో ఉన్నప్పుడే ఆటకు కానీ జీవితానికి కానీ విలువ అబ్బుతుంది !

సాధారణంగా మనం ఏదేని ఆటలో గెలిచినప్పుడు ఆ ఆనందాన్ని అందరితో పంచుకుంటూ ఓడినవారిని పట్టించుకోం ! పైగా కొందరు అజ్ఞానంతో వారిని అవహేళన చేస్తూ కించపరచడం కూడా చేస్తారు.

ఇలా " **నా అంత వాడు లేడు** " అనీ " **నాకే అంతా తెలుసు** " అనీ విర్రవీగడం వలన మనలో అహంకారాన్ని పెంచుకోవడంతోపాటు ఓడిపోయిన వారిలో కృంగుబాటుతనాన్ని కలుగజేసిన వాళ్ళం అవుతాం. " **చీకటి-వెలుగులు ఎంత సత్యమో .. గెలుపు-ఓటములు కూడా అంతే సత్యం** " అని తెలుసుకుని గెలుపు వచ్చిన తరువాత సమయాన్ని వృధా చెయ్యకుండా, ఆ స్ఫూర్తితో మరొక నవ్య కార్యాచరణకు పూనుకోవాలి. అలాగే ఓటమి పాలైనప్పుడు కృంగిపోకుండా .. ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని దరిచేరనివ్వకుండా .. ఓటమికి కారణమైన అంశాలను విశ్లేషించాలి.

ప్రపంచంలో అనేక రంగాలలో అగ్రగణ్యులుగా, మహామహులుగా పేరొందిన వారందరూ కూడా తమ తొలి ప్రయత్నాల్లోనే విజయాన్ని సొంతం చేసేసుకోలేదు. అనేక వైఫల్యాలు ఎదురైనా, అనేక మంది హేళన చేసినా కృంగిపోకుండా, ఆ వైఫల్యాల నుంచి గుణపాఠాలను నేర్చుకుని, ఆ పొరపాట్లను మళ్ళీ చెయ్యకుండా జాగ్రత్త తీసుకుని, అపజయాలనే విజయానికి తొలిమెట్లుగా చేసుకున్నారు. ఓటముల నుంచి నేర్చుకుని ఈ ప్రపంచ ప్రగతికి ఎంతగానో తోడ్పడ్డారు.

ఇలా గెలుపు వచ్చినా, ఓటమి వచ్చినా రెండింటినీ సమానంగా తీసుకుని ఉన్నతంగా ఎదిగే వైఖరినే " **స్పోర్టివ్‌నెస్** " లేదా " **క్రీడాస్ఫూర్తి** " అంటాం.

ఓటమి పాలైనప్పుడు గెలిచినవారి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోగలగడం, మరి గెలిచినప్పుడు ఓడినవారి వెన్ను తట్టి వారిని ప్రోత్సహించగలగడం చక్కని క్రీడాస్ఫూర్తికి నిదర్శనాలు.

క్రీడాస్ఫూర్తిని అలవరచుకున్నప్పుడు ఒక విద్యార్థిగానూ, మరి ఒక మనిషిగానూ మనం సంపూర్ణ విజయాన్ని సాధిస్తాం !





" కామన్‌సెన్స్ .. ఇంగిత జ్ఞానం "

" **కామన్** " అంటే " **సామాన్యమైన** " .. " **సెన్స్** " అంటే " **గ్రహించడం** ".

సామాన్యమైన, సాధారణమైన విషయాలను సరియైన విధంగా గ్రహించడాన్నే " కామన్‌సెన్స్ " అంటాం. దీనినే " **ఇంగిత జ్ఞానం** " లేదా " **వ్యవహారిక మౌలిక జ్ఞానం** " అని కూడా అంటాం !

సామాన్యమైన విషయాలను కూడా సూక్ష్మంగా గ్రహించి .. మాటల ద్వారా, చేష్టల ద్వారా ఎవ్వరినీ ఇబ్బంది పెట్టకుండా నడుచుకోవడమే **కామన్‌సెన్స్** ! చాలామంది పెద్ద పెద్ద విషయాలను గురించి ఎంతో జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తారు కానీ .. సామాన్యమైన చిన్న చిన్న విషయాలను గురించి అస్సలు పట్టించుకోరు. ఆ విషయాలు అప్పటికి " **చిన్నవి** " గా కనిపించవచ్చు కానీ .. ఒక్కోసారి వాటిపైనే మన జీవితమూ, మన సంబంధ బాంధవ్యాలూ మరి సమస్తమూ ఆధారపడి వుంటాయి.

పరిస్థితులను బట్టి, మరి అవసరాలను బట్టి, ఎప్పటికప్పుడు " **కామన్‌సెన్స్** " కు సంబంధించిన విషయాలు మారిపోతూ వుంటాయి. బయటి వాళ్ళతోపాటే మన ఇంట్లో కూడా తల్లిదండ్రుల పట్ల, అన్నా చెల్లెళ్ళ పట్ల, బంధువుల పట్ల కూడా కామన్‌సెన్స్‌తో మెలగాలి కాబట్టి మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఎదుటివారి ముఖ కవళికలనూ, శరీర కదలికలనూ అప్రమత్తంగా గమనిస్తూ ఉంటే .. ఎప్పుడు .. ఏ విధంగా .. ఎవరితో .. ఎలా వ్యవహరించాలో మనకే అర్థమవుతుంది !

ఉదాహరణకు .. మన ఇంట్లో మ్యూజిక్ సిస్టమ్‌ను మనకే వినిపించేలా పెట్టుకోవడం కామన్‌సెన్స్ ! వీధి మొత్తానికీ వినిపించేలా పెద్ద సౌండ్ పెట్టి, చుట్టుప్రక్కల వాళ్ళను ఇబ్బంది పెట్టడం అనేది కామన్‌సెన్స్ లేకపోవడమే. బస్‌లో సీట్లన్నీ నిండిపోయి వున్నప్పుడు ఒక ప్రెగ్నెంట్ లేడీ లేదా ముసలివారు బస్ ఎక్కితే .. లేచి వారికి సీటు ఇవ్వకపోతే మనకు కామన్‌సెన్స్ లేనట్లే !

అనుకోకుండా ఒక స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళి .. " **అరగంటలో నేను పెళ్ళికి వెళ్ళాలి** " అని అతను చెప్పినా వినిపించుకోకుండా వాగుతూనే ఉండడం బుద్ధిలేని పని. టైమ్ అయిపోయిందని చెప్పలేక అతను ఇబ్బంది పడుతూన్నా .. మన ధోరణిలోనే మనం ఉంటే మనకు కామన్‌సెన్స్ లేనట్లు లెక్క !

కాబట్టి ఇతరులతో " **ఏ సందర్భంలో .. ఎలా వ్యవహరించాలి** " అని తెలుసుకుని కామన్‌సెన్స్‌తో జీవించడమే " **సరియైన విధంగా జీవించడం** " అంటే !



“ ప్రతి విద్యార్థీ .. ఒకానొక అద్భుతమే ! ”



ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్క విద్యార్థిలో కూడా తనవైన ప్రత్యేక శక్తిసామర్థ్యాలు నిక్షిప్తమై వుంటాయి.

ఏ ఒక్క విద్యార్థి యొక్క శక్తిసామర్థ్యాలు, నైపుణ్యత మరి సృజనాత్మకతలు మరొక విద్యార్థి యొక్క శక్తిసామర్థ్యాలతో, నైపుణ్యాలతో మరి సృజనాత్మకతతో పోలికను కలిగి ఉండవు. అందుకే **“ ప్రతి విద్యార్థీ .. ఒక అద్భుతమే ! ”**

“ మైఖెల్ యాంజిలో ” అనే మహా శిల్పి .. ఒకానొక శిల్పాన్ని చెక్కుతూ ఉండగా దారిన పోయే ఇంకొక వ్యక్తి అది చూసి **“ ఆహా .. ఎంత బాగా తయారు చేస్తున్నావు ! శిల్పం చూడముచ్చటగా వుంది, జీవం ఉట్టిపడుతోంది ”** అంటూ తన మనోభావాన్ని తెలియజేస్తాడు.

ఆ మాటలకు బదులుగా శిల్పి **“ నేను శిల్పాన్ని తయారు చేయటం లేదు .. ఈ రాయిలో ముందుగానే చక్కటి శిల్పం దాగి ఉంది .. నేను దాని చుట్టూ వున్న పనికిరాని పదార్థాన్ని మాత్రం తీసివేస్తున్నాను ”** అంటాడు.

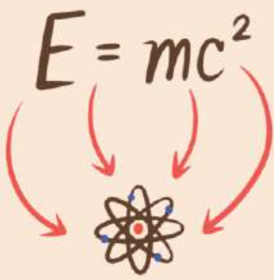
అలాగే ప్రతి విద్యార్థిలోనూ ఒక గొప్ప **“ విజేత ”** ఉంటాడు ! ఆ విజేత అన్ని రకాల శక్తిసామర్థ్యాలనూ, పరిపూర్ణమైన జ్ఞానాన్నీ మరి ఆత్మ చైతన్యాన్నీ కలిగి వుంటాడు. చేయవలసిందల్లా .. జీవితంలో పనికిరాని మాటలు, పనికిరాని పనులు ఏవైతే వున్నాయో గమనించి వాటన్నింటినీ తీసివేయాలి. అప్పుడు **“ శిల్పం చుట్టూ వున్న పనికిరాని పదార్థం తొలగించి వేస్తే చక్కటి శిల్పం బయటపడినట్లు ”** అతనిలోని దైవగుణాలు బయటపడి అతనిలో నుంచి పరిపూర్ణ జ్ఞానం మరి అద్భుతశక్తి కలిగిన **విజేత** తానే బయటపడతాడు !

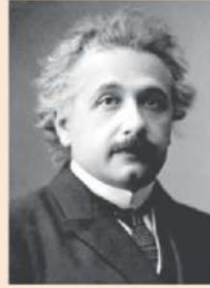
నిజజీవిత ఉదాహరణ :

“ Theory of Relativity (సాపేక్షతా సిద్ధాంతం) ” ని ఆవిష్కరించడం ద్వారా ప్రపంచంలోని యూనివర్సిటీల యొక్క శాస్త్ర పరిశోధనా విభాగాలను సరిక్రొత్త పుంతలు త్రొక్కించిన **“ ఐన్‌స్టైన్ ”** .. చిన్నప్పుడు **“ డిస్లెక్సియా ”** అనే వ్యాధితో బాధపడుతూ చదువులో వెనుకబడి ఉండేవాడంటే నమ్మగలమా ?! కానీ అది నిజం !

1879, మార్చి 14 వ తేదీన జర్మనీ దేశంలో జన్మించిన **“ ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టైన్ ”** కు నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేవరకూ మాటలు రాలేదు. ఏడు సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా అతడు నత్తిగా గొణుగుతూ .. తొమ్మిది సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పుస్తకాన్ని చూసి కూడా చదవలేకపోయేవాడు.

ఆ తర్వాత తన టీచర్ ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో అతడు 12 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి భౌతికశాస్త్రానికి సంబంధించిన అన్ని రకాల పుస్తకాలను ఎక్కువగా చదవడం మొదలుపెట్టాడు. విశాలమైన ప్రకృతే పాఠశాలగా సమస్త విశ్వమే ప్రయోగశాలగా అతడు చిన్న చిన్న ప్రయోగాలు చేస్తూ .. అఖండ





Albert Einstein
1879 - 1955

- German-born American physicist.
- Revolutionized the science of quantum physics - physics at the level of atoms and sub atomic particles.
- Best known for his theory of relativity.
- Won the Nobel Prize for Physics (1921).

భౌతిక శాస్త్రవేత్తగా ఎదిగి .. " $E = mc^2$ " అన్న సాపేక్షతా సూత్రం ద్వారా " **Theory of Relativity** " సిద్ధాంతాన్ని కనుగొని ప్రపంచ శాస్త్ర విజ్ఞానరంగంలో సంచలనాన్ని సృష్టించాడు ! ఈ సిద్ధాంతం ఆధారంగా అనేకానేక యూనివర్సిటీలు స్పేస్ గురించీ, శక్తి గురించీ మరి విశ్వం యొక్క ఆవిర్భావం గురించీ వేలకొద్దీ ప్రయోగాలు చేయడం వల్ల ఖగోళశాస్త్రం గురించి ఇంతకు మునుపు నుంచి ఉన్న ఎన్నెన్నో సవాళ్ళకు పరిష్కారం దొరికింది !

అంతేకాకుండా భౌతిక శాస్త్రంలో ఆయన చేసిన పరిశోధనలకు మరి విశేషమైన కృషికి గానూ అనేకానేక అవార్డులు, సత్కారాలు పొందడంతోపాటు **Photo Electric Effect** ను కనుగొని " **క్వాంటమ్ థియరీ** " ఆవిర్భవించడానికి కీలకపాత్ర పోషించినందుకుగానూ " **నోబెల్ బహుమతి** " ని పొందాడు.

సినిమా సందేశం :

" **ప్రతి విద్యార్థిలో ఉన్న ప్రత్యేకమైన లక్షణాలను చిన్నతనంలోనే గుర్తించి వాటిని మెరుగు పెట్టుకునేలా వారికి సహాయం అందిస్తే .. వారు ఆకాశంలోని నక్షత్రాలలా వెలుగుతారు** " అని అద్భుతంగా చూపించిన హిందీ చలనచిత్రం " **తారే జమీన్ పర్** ".



" **అమీర్ ఖాన్ ప్రొడక్షన్స్** " పతాకంపై నటుడు **అమీర్ ఖాన్** .. స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **అమీర్ ఖాన్, దర్షీద్ సఫారీ** ప్రధాన పాత్రధారులు.

డిస్లెక్సియా వ్యాధితో బాధపడే " **ఇషాన్** " అనే కుర్రవాడు .. అందరిలా కాకుండా అక్షరాలనూ మరి లెక్కలనూ వ్యతిరేక దిశలో అర్థం చేసుకుంటూ ఉంటాడు. దాంతో క్లాసులో పిల్లలంతా అతనిని ఆటపట్టిస్తూ ఉంటారు. తల్లితండ్రులు కూడా అతనిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేక బలవంతంగా హాస్టల్‌లో చేర్పించి అతడిని మరింత బాధపెడతారు.

అదే సమయంలో స్కూల్‌కి క్రొత్తగా వచ్చిన " **ఖాన్** " అనే డ్రాయింగ్ టీచర్ .. పిల్లలతో సరదాగా గడుపుతూ ఇషాన్‌లో ఉన్న డ్రాయింగ్ నైపుణ్యాన్ని గుర్తిస్తాడు. అతనికి చక్కటి ప్రోత్సాహాన్ని ఇవ్వడంతో స్కూల్‌లో నిర్వహించిన డ్రాయింగ్ పోటీలో ఇషాన్‌కు ప్రథమ స్థానం వస్తుంది. దాంతో అతడికి .. తన పట్ల తనకు ఎంతో విశ్వాసం పెరిగి తాను ఎంతో " **కష్టం** " అనుకున్న చదువులో కూడా చక్కగా రాణించగలుగుతాడు !





ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిదానికీ ఒక శాస్త్రం వుంది. ఆ శాస్త్రాన్ని తెలుసుకుని .. ఆ శాస్త్రం ప్రకారం నడుచుకుంటే మనం హాయిగా ఆనందంగా జీవించగలుగుతాం ! ఆహారం తీసుకోవడానికి కూడా ఒక శాస్త్రం వుంది. **" ఏది తినాలి ? ఏది తినకూడదు ? ఎంత తినాలి ? ఏ సమయంలో తినాలి ? "** అనే విషయాలు చాలా మందికి తెలియక అనేక శారీరక, మానసిక సమస్యలకు గురి అవుతున్నారు. ఎందుకంటే మనం తినే ఆహారానికీ, మన శరీరానికీ మరి మన మనస్సుకూ ఎంతో సంబంధం వుంది.

" ఆహారం " అన్నది మన శరీరానికి బలాన్నిస్తూ మన మనస్సును ఆహ్లాదంగా ఉంచుతూ మరి మన బుద్ధిని బలోపేతం చెయ్యగలగాలి. దానినే మనం **" సరి అయిన మరి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం "** అంటాం. అటువంటి సరి అయిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల మనలో తేలికైన మరి శక్తివంతమైన భావనలు కలగడంతోపాటు మనం పది మందికి ప్రయోజనకరమైన ఆలోచనలను చేస్తూ శాస్త్రీయంగా జీవించగలుగుతాం.

ఉదాహరణకు .. మనం ఒక స్కూటర్‌ను కొన్నామనుకుందాం. ఆ స్కూటర్ తయారు చేసిన కంపెనీవాడు దానిని పెట్రోల్‌తో నడపాలని సూచిస్తూ .. దాని ఇంజన్ మొదలైనవన్నీ కూడా పెట్రోల్‌తో నడిచే విధంగా తయారు చేస్తాడు. మనం కూడా ఆ స్కూటర్‌లో పెట్రోల్ పోసి .. దానిని జాగ్రత్తగా నడుపుతూ వుంటే .. అది మన్నికగా పనిచేస్తూ ఎక్కువ కాలం మనకు ఉపయోగపడుతుంది.

అలా కాకుండా మనం **' పెట్రోల్ '** కు బదులుగా **' కిరోసిన్ '** పోసి నడిపితే .. కొంచెం కష్టంగానైనా నడుస్తుంది. కాకపోతే ఎన్నోసార్లు రిపేర్‌లు చేయించుకోవాల్సి వస్తుంది. దాంతో అది త్వరగా పాడైపోయి .. దానిని ప్రక్కన పడేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది.

అదే విధంగా మన శరీరానికి కూడా ఏ ఆహారం సరియైనదో .. అది మాత్రమే తీసుకుంటే మనం కూడా ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. సరికానివి, అశాస్త్రీయమైనవి మరీ ముఖ్యంగా మాంసాహారాన్ని గనుక తీసుకుంటే .. త్వరలోనే మన శరీరం రోగాలపాలై మనల్ని మంచాన పడేస్తుంది.

" మానవ శరీర నిర్మాణం శాకాహారిదా లేక మాంసాహారిదా ? " :

శాకాహారాన్ని తినే జంతువులు, మాంసాహారాన్ని తినే జంతువులు .. వాటి శరీర నిర్మాణం, కాళ్ళు, చేతులు, పళ్ళు, ప్రేగులు, మరి అవి దృష్టి సారించే వైనం, పసిగట్టడం మరి తినడం .. త్రాగడం మొదలైన అలవాట్లననుసరించి మనం వాటి మధ్య వున్న వ్యత్యాసాన్ని ఖచ్చితంగా కనుగొనవచ్చు. అంతేకాకుండా ..

- మాంసాహారం తినే జంతువుల **ప్రేగులు** చిన్నవిగా వుంటాయి. ప్రేగులు చిన్నగా ఉండడం వల్ల అవి తిన్న మాంసాహారం కలుషితం మరి విషపూరితం కాకముందే దానిని బయటకు విసర్జిస్తాయి.

- శాకాహార జంతువుల **ప్రేగులు** సుమారు తమ దేహపు పొడవుకు నాలుగు రెట్లు పొడవు కలిగి వుండటం వల్ల అవి తిన్న మాంసాహారాన్ని తొందరగా విసర్జించలేవు.
- మాంసాహార జంతువుల ' **కాలేయం** ' మరి ' **మూత్రపిండాలు** ' పెద్దవి కావడంతో మాంసం యొక్క వ్యర్థ పదార్థాలను అవి సునాయాసంగా బయటకు నెట్టివేయగలవు.
- శాకాహార జంతువుల ' **కాలేయం** ' మరి ' **మూత్రపిండాలు** ' చిన్నవిగా వుండడం వల్ల అవి మాంసం యొక్క వ్యర్థ పదార్థాలను సునాయాసంగా బయటకు నెట్టివేయలేవు.
- మాంసాహార జంతువుల **జీర్ణవ్యవస్థలోని** హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం మనుష్యులలో ఉన్నదానికన్నా పదిరెట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వలన అవి మాంసాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగలవు.
- శాకాహార జంతువుల **జీర్ణ వ్యవస్థలో** చాలా తక్కువ హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం వుండడం వలన అవి మాంసాన్ని అంత సులభంగా జీర్ణం చేసుకోలేవు.

కనుక " **మనుష్యులకు శాకాహారమే సరైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం** " అని అనేక శాస్త్రీయ నిరూపణలు తెలియజేస్తున్నాయి !

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

సాధారణంగా " **సిక్స్‌ప్యాక్** " కండలతో బలమైన శరీరం గల వాళ్ళు .. మరీ ముఖ్యంగా కుస్తీ పోటీలలో పాల్గొనే రెజ్లర్స్ .. " **మా శరీర బలానికి కారణం మాంసాహారంతో కూడిన బలవర్ధకమైన ఆహారం** " అని చెబుతూంటారు. అది విని .. మనమంతా కూడా వాళ్ళలా శరీరం బలంగా ఉండాలంటే మాంసాహారమే తినాలని అనుకుంటాం ! అయితే అది పొరపాటు అని నిరూపించారు శుద్ధశాకాహారి అయిన రెజ్లింగ్ ఛాంపియన్ " **సుశీల్ కుమార్** " !

2008 బీజింగ్ ఒలింపిక్స్ " **రెజ్లింగ్** " విభాగం (కుస్తీ పోటీలు) లో కాంస్యపతకాన్నీ, 2012 లండన్ ఒలింపిక్స్‌లో రజత పతకాన్నీ గెలుచుకుని .. భారతదేశ కీర్తిని ప్రపంచానికి చాటిన **సుశీల్ కుమార్** .. " **నేను ఇంత శక్తివంతంగా మరి ఆరోగ్యవంతంగా ఉండి అన్ని పోటీలలో గెలవడానికి కారణం శాకాహారమే ! నా శరీర దృఢత్వానికి కావలసిన పోషకాలన్నీ నాకు శుద్ధశాకాహారం నుంచే లభిస్తాయి** " అని తెలియజేశారు.



OLYMPICS 2008 WINS BRONZE (66kg)
FILA WORLD C'SHIP 2010 WINS GOLD (66kg)
C'WEALTH C'SHIP 2003 WINS GOLD (60kg)
C'WEALTH C'SHIP 2005 WINS GOLD (66kg)
C'WEALTH C'SHIP 2007 WINS GOLD (66kg)
ASIAN C'SHIP 2003 WINS BRONZE (60 kg)
ASIAN C'SHIP 2008 WINS BRONZE (66 kg)

ఒలింపిక్స్‌లో పతకాలను పొందడంతో పాటు .. మాస్కోలో జరిగిన వరల్డ్ రెజ్లింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీలలో 66 Kg ల విభాగంలో " **ప్రపంచ టైటిల్ 2010** " గెలుపొందిన మొదటి భారతీయుడిగా పేరుపొందాడు మరి అదే సంవత్సరంలో ఢిల్లీలో జరిగిన కామన్‌వెల్త్ గేమ్స్‌లో 66 Kg ల విభాగంలో **స్వర్ణ పతకాన్నీ** .. స్కాట్లాండ్ దేశంలోని గ్లాస్గోలో జరిగిన 2014 కామన్‌వెల్త్ పోటీలలో 74 Kg ల విభాగంలో **బంగారు పతకాన్ని** పొందిన **సుశీల్ కుమార్** గారు జంతువుల హక్కుల కోసం పోరాడే " **PETA** " అనే సంస్థ తరఫున శాకాహారం గురించి చక్కటి ప్రచారాన్ని కూడా నిర్వహిస్తున్నారు.





" ఎమోషనల్ ఫిట్‌నెస్ "

మానవులం అయిన మనం అంతా కూడా సంఘజీవులం ! అందుకే అనేకానేక సందర్భాలలో మనం అనేకానేక రకాలయిన వ్యక్తులతో మన సంబంధ బాంధవ్యాలను కొనసాగిస్తూ ఉంటాం.

దీనివల్ల ఆ యా సంబంధ బాంధవ్యాలకు సంబంధించిన ఎన్నెన్నో ఆలోచనలూ, భావనలూ, నమ్మకాలూ, ఆహారపు అలవాట్లూ మరి మాటలూ మనల్ని ప్రతి క్షణం ప్రభావితం చేస్తూ మనలో రకరకాల ఎమోషన్స్‌ని కలుగజేస్తూ ఉంటాయి.

" **ఎమోషన్స్** " అన్నవి మనలో ధైర్యం, ప్రేమ, కరుణ, శాంతి, ఏకత్వం, నిజాయితీ, క్షమాగుణం, సాహసం, ఇతరులను ప్రశంసించడం వంటి పాజిటివ్ ఫలితాలను అందిస్తే ఫరవాలేదు కానీ .. కోపం, భయం, ద్వేషం, అత్యాశ, వ్యామోహం, స్వార్థం, ఇతరులను అణిచివేయడం వంటి నెగెటివ్ ఫలితాలను అందిస్తే మాత్రం మన జీవితం సర్వనాశనం అయిపోతుంది. కనుక మనలో కలిగే భావోద్వేగాలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకుంటూ వాటిలోని నెగెటివ్ ప్రభావాలకు లొంగకుండా మనల్ని మనం నియంత్రించుకోగలిగే సామర్థ్యాన్నే " **ఎమోషనల్ ఫిట్‌నెస్** " అంటాం.

కనుక మనం అవసరార్థం ఇతరులతో ఏవైన సంబంధబాంధవ్యాలను నెరపవలసి వచ్చినప్పుడు .. వాటి ప్రభావం మనపై ఎంత మేరకు పడుతుందో ఎరుకతో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ రోజులలో T.V, సెల్‌ఫోన్, వీడియో గేమ్స్, సినిమాలు, ఫ్రెండ్స్‌తో ఉబుసుపోక కబుర్లు, ఇంటర్నెట్ ఇలా విద్యార్థులకు లెక్కలేనన్ని ఆకర్షణలు ! అవి అన్నీ కూడా ఎంత వరకు అవసరమో అంత వరకే వుండాలి కానీ .. వాటికి బానిసలయిపోతే వాటి ద్వారా వచ్చే " **నెగెటివ్ ఎమోషన్స్** " అన్నవి వారి శక్తిని మొత్తం హరించివేస్తూ వారిని నిస్సారంగా చేస్తాయి.

దాంతో వారు చిన్న చిన్న విషయాలకే ఉద్వేగపడిపోతూ ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు మందలించారనీ .. ఫెయిల్ అయ్యామనీ .. మార్కులు తక్కువ వచ్చాయనీ .. ర్యాంకులు రాలేదనీ .. కోరుకున్న అమ్మాయి/అబ్బాయి ప్రేమించలేదనీ లేదా తాను కోరుకున్నది తల్లిదండ్రులు కొని ఇవ్వలేదనీ .. ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడం మరి ఇతరులకు హాని కలిగించడం వంటి సంఘవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారు.

ఈ వ్యవస్థ మారాలంటే ప్రతి ఒక్కరికీ తమ తమ భావోద్వేగాలను గురించి పరిపూర్ణ అవగాహన ఉండాలి ! వాటి సృష్టి, స్థితి, లయల పట్ల వారికి చక్కటి పట్టు ఉండాలి. అందుకే " **గుర్జ్‌యేఫ్** " అనే

ఆధ్యాత్మికవేత్త .. " **జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే సమయంలోనూ మరి ఏదైనా నెగెటివ్ ఎమోషన్స్‌తో ఎదుటి వ్యక్తి మీద రియాక్ట్ అవుతున్నప్పుడు, అది ఎటువంటి రియాక్షన్ అయినాసరే 24 గంటల తర్వాత చెయ్యాలి** " అంటారు.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :





జర్మనీ దేశపు నియంత " **హిట్లర్** " .. తన నెగెటివ్ భావోద్వేగాలతో ఒక " **నియంత** " లా ప్రపంచాన్ని రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంవైపు నడిపించి .. చివరికి తనను తాను కూడా తుపాకీతో కాల్చుకుని చనిపోతే .. పాజిటివ్ భావోద్వేగాలతో కూడిన మహాత్మాగాంధీ .. కోట్లాదిమంది భారతీయులను అహింసాయుత స్వాతంత్రోద్యమం వైపు నడిపించి " **జాతిపిత** " గా కీర్తించబడ్డారు !

సినిమా సందేశం :

మానసిక ఒత్తిడితో బాధపడుతూన్న కొందరు తమ జీవితంలో వచ్చే పరిస్థితులను ఎదుర్కోలేక ఆత్మహత్య చేసుకోబోతూంటే " **రాజాజీ** " అనే వ్యక్తి వాళ్ళకు జీవితం యొక్క విలువనూ, ప్రాణాల యొక్క విలువనూ తెలియజేసి ఎలా కాపాడుతాడో తెలియజేసిన తెలుగు చలనచిత్రమే " **మీ శ్రేయోభిలాషి** ".

" **విసు ఫిలిమ్స్** " పతాకంలో, **V. ఈశ్వర్ రెడ్డి** దర్శకత్వంలో, **Y. సోనియా రెడ్డి** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **రాజేంద్రప్రసాద్, నరేష్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఇందులో ఒక విద్యార్థి, ఒక ప్రేమజంట, ఒక వయస్సు పైబడిన దంపతుల జంట ఇంకా మరికొంత మంది వాళ్ళ వాళ్ళ జీవిత దశలో వచ్చే సమస్యలను తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకుంటారు. అప్పుడు " **రాజాజీ** " వాళ్ళతో పాటు తాను కూడా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకుంటున్నాననీ అబద్ధం చెప్పి .. అందరం కలిసి ఒకేసారి చనిపోదామని మిగతా వారందరినీ ఒప్పిస్తాడు. వారు చనిపోవడానికి శ్రీశైలం కొండను ఎంచుకుని హైదరాబాద్ నుంచి బస్సులో బయలుదేరుతారు.

వారు చేసే ఈ ప్రయాణంలో ఎన్నో సందర్భాలలో అనేక విషయాలు వారికి కనువిప్పు కలిగిస్తాయి.



జీవితం అంటే నిరంతరం నేర్చుకోవడమనీ .. మనం ఎదగటానికి మన జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలు వస్తూంటాయనీ .. వచ్చే ప్రతి సమస్యకూ భయపడకుండా " **మానసిక దృఢత్వాన్ని** " కలిగి సరియైన నిర్ణయాలతో పరిష్కరించుకుంటూ పోతే ఉన్నతమైన విజయాలను మనం సాధించగలమనీ .. ఈ విధంగా రాజాజీ " **ఏ సమస్యకైనా ' ఆత్మహత్య ' అన్నది మాత్రం పరిష్కారం కాదు** " అని అనుభవపూర్వకంగా తెలియజేస్తాడు.





" అంగవైకల్యం అడ్డు కాదు "

శరీరంలో ఏ ఒక్క భాగం సరిగ్గా లేకపోయినా వాళ్ళను " **వికలాంగులు** " అంటాం. కానీ .. అంగవైకల్యంతో ఉన్నవాళ్ళు కూడా " **ఏం వున్నా, ఏం లేకపోయినా మేము అనుకుంటే చాలు ఏదైనా చెయ్యగలం** " అని ధీమాగా చెబుతున్నారు.

అందుకే " **అంగవైకల్యం** " అన్నది లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఎన్నటికీ అడ్డు కాదు. నిజమైన వైకల్యం అంటే **దృఢమైన సంకల్పం, పట్టుదల, అంకితభావం** మనలో లేకపోవడం.

ఇలా " **అంగవైకల్యం శరీరానికే కాదు .. మనస్సుకు కూడా వుంటుంది !** " అని మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రం తెలియజేస్తోంది కనుక " **అన్ని రకాల వైకల్యాలనూ జయించినప్పుడే అసాధ్యాలు ' సుసాధ్యాలు ' అవుతాయి** " అన్నది ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన **పరమ సత్యం** !

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

" **Attitude is Altitude** " అనే వ్యక్తిత్వవికాస సంస్థను స్థాపించి .. ఆత్మన్యూనతతో బాధపడేవారి జీవితాలలో ఆత్మవిశ్వాసపు వెలుగులను నింపుతూన్న **నిక్ విజూసిక్** " **పుట్టుకతోనే కాళ్ళు, చేతులు లేకుండా జన్మించాడు** " అంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది ! తల్లిదండ్రులు ఇచ్చిన " **ఆత్మస్థైర్యం** " తో అతడు బాల్యం నుంచే తనలోని విశిష్టతను గమనించి ఎంతో ఆనందంగా జీవించేవాడు.

ఒకానొక రోజు అతని తల్లి చూపించిన న్యూస్ పేపర్‌లో ఒక వ్యక్తి **అంగవైకల్యంతో ఉన్నా ధైర్యంగా ఉండటం** చూసి **నిక్**‌లోని ఆత్మవిశ్వాసం ఇంకా పెరిగింది. ప్రస్తుతం " **Attitude is Altitude** " అనే



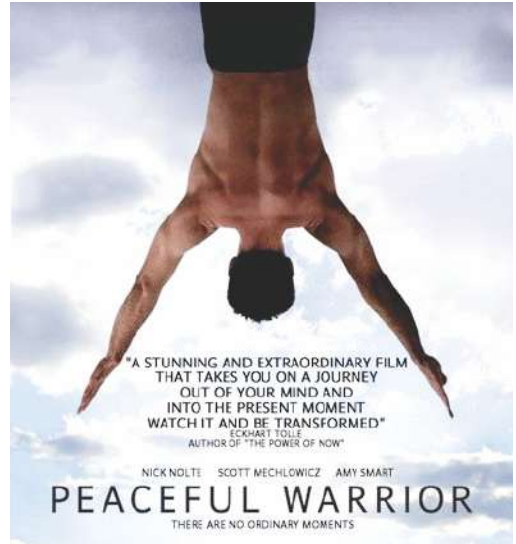


సంస్థను స్థాపించి .. అతడు " **ఆత్మవిశ్వాసం** " తో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని గురించి ఎన్నో ప్రసంగాలు ఇస్తూ ఇతరులకు జీవితం యొక్క విలువనూ, అందాన్నీ బోధిస్తున్నాడు. " **బెస్ట్ యాక్టర్ ఇన్ షార్ట్ ఫిల్మ్** " గా అవార్డు కూడా పొందాడు. వీలైన సమయాలలో స్విమ్మింగ్, ఫుట్‌బాల్, సముద్రంలో సర్ఫింగ్ వంటి సాహసాలు కూడా చేస్తూంటాడు.

సినిమా సందేశం :

" **లక్ష్యాన్ని సాధించాలన్న తపన ఉండే వారికి అంగవైకల్యం అడ్డుకాదు** " అనే విషయాన్ని యదార్థ గాథ ఆధారంతో అద్భుతంగా చూపించిన ఇంగ్లీషు చలనచిత్రం " **పీస్‌ఫుల్ వారియర్** ".

" **DEG ప్రొడక్షన్స్** " పతాకం **వెక్టర్ సాల్వా** దర్శకత్వంలో, **రాబిన్ సార్క్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **స్కాట్ మెక్‌లోవిజ్, నిక్ నోల్ట్** ప్రధాన పాత్రధారులు.



జిమ్నాస్టిక్స్‌లో అత్యుత్తమ ఆటగాడిగా అందరిచేత ప్రశంసలు పొందిన " **డాన్ మిల్‌మాన్** " ఒలింపిక్స్‌కు వెళ్ళడానికి సిద్ధం అవుతున్న తరుణంలో ఒకానొక ప్రమాదానికి గురి అయ్యి అతని కుడికాలు 17 ముక్కలుగా విరిగిపోతుంది. " **ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొనడం కాదుకదా .. కనీసం లేచి నడవడం కూడా కుదరదు** " అన్న డాక్టర్ల నిర్ణయంతో తీవ్ర నిరాశా నిస్పృహలకు గురి అవుతాడు డాన్.

అప్పుడు అతడికి తన గురువు " **సోక్రటీస్** " .. " **నువ్వు ఏది నమ్మితే అదే అవుతావు .. నిన్ను నువ్వు ఎలా చూస్తావో నీకు నువ్వు అలాగే కనిపిస్తావు** " అంటూ ప్రస్తుత క్షణంలో జీవించే కళను బోధిస్తాడు. అంతే ఇక తనలోని నిరాశా నిస్పృహలను దూరంగా తరిమివేసిన " **డాన్** " .. అకుంఠిత దీక్షాయుత సాధనతో మరి మొక్కవోని పట్టుదలతో అంతకు మునుపు ఎవ్వరూ చేయని విధంగా జిమ్నాస్టిక్స్ చేసి అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తూ ఒలింపిక్స్‌లో బంగారు పతకంతో ఘనవిజయాన్ని సాధిస్తాడు.





" ప్రాపంచిక విద్యలకు ఆధ్యాత్మికతను జోడిస్తే ?! "

మన అంతరంగంలోనే నిక్షిప్తమై ఉన్న అత్యంత మౌలికమైన ఆత్మశక్తిని గురించి మనకు తెలియజేసేదే **" ఆధ్యాత్మిక విద్య "**. ఇదే ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని విద్యలకూ మూలం.

" ప్రాపంచిక విద్యకు ఆధ్యాత్మిక విద్యను జోడించడం " అంటే మనలో వున్న తార్కికమైన, విశ్లేషణాత్మకమైన జ్ఞానానికి .. సృజనాత్మకత మరి ప్రేమ, కరుణ, క్షమాగుణం వంటి లక్షణాలను జోడించడమే. దీని వలన విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత, ఇచ్ఛాశక్తి, గ్రహణశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, సంకల్పశక్తి, సమయస్ఫూర్తి, ఆత్మవిశ్వాసం లాంటివి ఎన్నో మెండుగా లభిస్తాయి. ఇవి విద్యార్థి అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

ఒకప్పుడు గురుకులాలలో గురువులు ఆధ్యాత్మిక విద్యకు ప్రాపంచిక విద్యను జోడించి బోధించేవారు. అందువలన పిల్లలలో తల్లిదండ్రులన్నా, గురువులన్నా, సమాజమన్నా .. గౌరవం, ప్రేమ వుండేవి. వారు తమ పట్ల తాము ప్రేమగా వుంటూ ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవించేవారు. పుట్టుక యొక్క పరమార్థం తెలుసుకున్న వారికి జీవితం పట్ల వారికి చక్కని అవగాహన ఉండేది.

ఇప్పుడు కూడా **" శాంతినికేతన్ "**, **" శ్రీ స్వామి నారాయణ్ గురుకులమ్ "**, **" పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్ అకాడెమీ "** , **" శ్రీ మదర్ & అరబిందో ఎడ్యుకేషన్ ఇన్స్టిట్యూట్స్ "**, **" సిద్ధసమాధి యోగ వారి స్కూల్స్ "**, **" ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ వారి స్కూల్స్ "** పుట్టపర్తిలోని **" సత్యసాయి యూనివర్సిటీ "**, **శ్రీ మహేశ్ యోగి గారి " మహర్షి విద్యాసంస్థలు "** .. ఇలా ఎన్నో విద్యాసంస్థలు ఆధ్యాత్మికత జోడించబడిన ప్రాపంచిక విద్యను పిల్లలకు అందిస్తున్నాయి. ఈ విద్యాసంస్థల విద్యార్థులకూ మరి సాధారణ విద్యాసంస్థల విద్యార్థులకూ మధ్య వ్యక్తిత్వ లక్షణాలపరంగా ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటోంది !

ఈ విద్యా సంస్థలలో కేవలం మార్కులు, ర్యాంకులు మాత్రమే కాకుండా విద్యతో పాటు వినయం, గౌరవం, ప్రేమ, కరుణ, సమయస్ఫూర్తి అన్నీ నేర్పించబడతాయి ! ఇవన్నీ కూడా విద్యలో భాగాలే .. మరి ఇవన్నీ ఆధ్యాత్మికత ద్వారానే వస్తాయి కనుక **" ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన విద్యయే అసలైన విద్య "** అని గుర్తించి దానిని అన్ని విద్యాసంస్థలలో తప్పక బోధించాలి.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

విద్యార్థులకు **" హోలిస్టిక్ విద్య "** ను అందిస్తే వారు తమలో ఉన్న అనంతమైన శక్తిని తెలుసుకుని జీవితంలో అన్ని కోణాలలో ఆనందంగా జీవిస్తారని సంకల్పించి .. **క్వాంటమ్ లైఫ్ యూనివర్సిటీ** వ్యవస్థాపకులు





శ్రీమతి జయశ్రీ అశోక్



డా॥ న్యూటన్, డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్ గార్ల మార్గదర్శకత్వంలో .. బెంగళూరులో **" క్రియేటివ్ స్కూల్ "** ని స్థాపించి .. ఈ విద్యను అందిస్తున్నారు **" శ్రీమతి జయశ్రీ అశోక్ ".**

అమెరికాలో స్థిరపడిపోయిన శ్రీమతి జయశ్రీ **" పిల్లల శరీరం, మనస్సు, ఆత్మల యొక్క సరి అయిన సంపూర్ణ ఎదుగుదలకు ' హోలిస్టిక్ విద్య ' చాలా అవసరం "** అని గ్రహించి వారికి ఆ విద్యను అందించడానికి క్రియేటివ్ స్కూల్‌ని స్థాపించారు. చక్కటి సాధారణ విద్యను సృజనాత్మకంగా మలచి పిల్లలకు అందిస్తూ వీరు చక్కటి ఫలితాలను పొందుతున్నారు.

సినిమా సందేశం :

ఈనాటి నాగరిక ప్రపంచంలో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం అనేది ప్రజల సుఖమయ జీవితానికి ఎంత అత్యవసరమో అత్యద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం **" 7th సెన్స్ ".**

" రెడ్ జయింట్ మూవీస్ " పతాకంపై, **A.R. మురుగదాస్** దర్శకత్వంలో, **ఉదయనిధి స్టాలిన్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **సూర్య, శృతిహాసన్** మరి **జానీ ట్రీ గ్యూయెన్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

" నేటి నాగరిక ప్రపంచంలో శాస్త్రవిజ్ఞానం అనేది మనుష్యులు సునాయసంగా జీవించడానికే కాదు .. మానవ వినాశనానికి కూడా ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది " అని తెలియజేసే ఈ చిత్రంలో .. చైనా దేశం తన విజ్ఞానంతో ఒక వైరస్‌ను కనుగొని **" డాంగ్లీ "** అనే వ్యక్తి ద్వారా దానిని పొరుగు దేశమైన భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టించి ఆ దేశాన్ని లోబరచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుంది.



దీనిని పసిగట్టిన ఒక **" న్యూరోజెనెటిక్స్ "** విద్యార్థి బృందం దానికి విరుగుడుగా భారతదేశంలో జీవించిన ఆధ్యాత్మిక మార్మికుడైన **" బోధిధర్ముడి "** యొక్క జన్యుపరమైన శక్తిసామర్థ్యాలను వెలికి తీసుకురావడానికి **" అరవింద్ "** అనే బోధిధర్ముడి సంతతికి చెందిన వ్యక్తిని ఎన్నుకుంటుంది. పూర్వకాలం నాటి బోధిధర్ముడి ఆత్మజ్ఞానాన్నీ మరి అంతర్గత శక్తులనూ అరవింద్‌లోకి తీసుకువచ్చి, చివరకు **డాంగ్లీ**ని అంతం చేసి .. వైరస్‌కు విరుగుడును కనుగొని .. చైనా దేశానికి బుద్ధి చెబుతారు.



" ఎక్స్‌కర్షన్స్ "

YOUTH EXCURSIONS

విరామ సమయాలలో ఒకింత సేద తీరడానికీ మరి ఆనందంగా గడపడానికీ అనేకానేక ప్రదేశాలకు మనం చేసే ప్రయాణాలనే " **విహారయాత్రలు** " అంటాం.

ఒకానొక విషయాన్ని కేవలం విన్నదానికీ, మరి స్వయంగా మన కళ్ళతో చూసినదానికీ చాలా తేడా వుంటుంది. విన్న విషయాలను మరచిపోగల ఆస్కారం వుంది కానీ కళ్ళతో చూసిన విషయాలు మైండ్‌లో ప్రింట్ అయివుంటాయి కనుక వాటిని మనం సామాన్యంగా మరచిపోలేం.

అందుకే స్కూళ్ళల్లో, కాలేజీలలో " **ఎక్స్‌కర్షన్స్** " .. అంటే **విహారయాత్రలను** .. నిర్వహిస్తూంటారు. వీటి వలన పిల్లలలో సామాజిక స్పృహ పెరుగుతుంది .. మరి ఈ సామాజిక స్పృహ అన్నది వారికి జీవితంలో ఉన్నతంగా ఎదగడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

ఉదాహరణకు .. మన స్కూల్ పుస్తకంలో " **డ్యామ్స్** " గురించీ " **నీటిపారుదల** " గురించీ ఒక పాఠం ఉందనుకుందాం. ఆ పాఠం ఎంత చదివినప్పటికీ మనకు పరిపూర్ణంగా అర్థం కాదు. ఏదైతే అర్థం కాదో దానిని మనం సరిగ్గా గుర్తుంచుకోలేం. ఈ అర్థం కాకపోవడం వలనే " **బట్టీపట్టేతత్వం** " వస్తుంది. ఏ విషయం అయితే మనకు సంపూర్ణంగా అర్థమవుతుందో దానిని బట్టీపట్టాల్సిన అవసరం లేదు.

మనం " **శ్రీశైలం డ్యామ్** " లేదా " **నాగార్జున సాగర్ డ్యామ్** " వద్దకు వెళ్ళి, అక్కడ " **డ్యామ్ గేట్లు ఎలా వుంటాయి ? అవి ఎలా తెరుచుకుంటాయి ? నీళ్ళు టర్బైన్ల పైన పడి అవి ఎలా తిరుగుతాయి ? దాని ద్వారా**



పవర్ ఎలా ఉత్పత్తి అవుతుంది ? పవర్‌హౌస్ ఎలా వుంటుంది ? అక్కడి నీళ్ళు కాలువల రూపంలో పంటపొలాల్లోకి ఎలా వెళ్తాయి ? ఆ కొండల మధ్య డ్యామ్ ఎలా నిర్మించబడింది ? ఎంత ఎత్తులో, ఎంత వైశాల్యంతో వుంది ? " .. ఇవన్నీ మనం స్పష్టంగా " **మన కళ్ళతోనే** " చూసినప్పుడు ఎంతో ఉత్సాహంగా వుంటుంది. మరి మనకు దానిపైన చక్కని అవగాహన ఏర్పడి దానిని చక్కగా గుర్తుంచుకుంటాం !

అలా తరచూ విహారయాత్రలకు వెళ్ళి పురాతన కట్టడాలనూ, సైన్స్ మ్యూజియమ్‌లనూ, జంతు ప్రదర్శనశాలలనూ, క్రొత్త క్రొత్త ఊళ్ళనూ, దట్టమైన అడవులనూ సందర్శిస్తే .. మన మెదడులో వాటి

ముద్రలు శాశ్వతంగా నిలిచిపోతాయి. పురాతన కోటలు, రాజభవనాలను సందర్శించడం వలన రాజుల చరిత్రలు మనకు బాగా అర్థమవుతాయి.

ప్రకృతి సౌందర్యం మనలో నూతన ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది. మనలో సరిక్రొత్త అవగాహన పెరుగుతుంది. అన్ని భౌగోళిక వాతావరణ పరిస్థితులు మనకు తెలుస్తాయి. వివిధ ప్రాంతాల ప్రజల జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు తదితర విషయాలను దగ్గరగా చూడగలుగుతాం. మన తోటి విద్యార్థులతో, అధ్యాపకులతో చక్కని స్నేహం ఏర్పడుతుంది. కనుక వీలైనంత వరకూ విధిగా విహారయాత్రలకు వెళ్ళడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

సినిమా సందేశం :

విహారయాత్రల వలన మనలోని భయాలన్నీ పోగొట్టుకోవచ్చనీ .. ప్రకృతిలో జీవించడం వలన ఎంతో జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చనీ .. మరి **" జీవితం అంటే ప్రతి క్షణాన్నీ ఆస్వాదిస్తూ ఆనందంగా జీవించడం "** అనీ అద్భుతంగా చూపించిన హిందీ చలనచిత్రం **" జిందగీ నా మిలేగీ దోబారా "**.

" ఎక్సెల్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ " పతాకంపై, **జోయా అక్తర్** దర్శకత్వంలో, **ఫర్హాన్ అక్తర్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **హృతిక్ రోషన్, అభయ్ డియోల్, ఫర్హాన్ అక్తర్, కత్రినా కైఫ్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఇమ్రాన్, కబీర్, అర్జున్ అనే ముగ్గురు స్నేహితులు కలిసి స్పెయిన్‌లో మూడు వారాల పాటు విహరించడానికి ప్రణాళిక వేసుకుని **" ఎవ్వరు ఏ సాహసం చేసినా అది అందరూ కలిసి చేయాలి "** అని ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటారు. ఆ ప్రకారంగానే **సముద్రం లోపల స్విమ్మింగ్, స్కై డైవింగ్, బుల్ రన్** లలో పాల్గొని అందరూ తమలో ఉన్న అనేకానేక భయాలనూ మరి ఆ భయాలకు మూలమైన మరణ భయాన్నీ పోగొట్టుకుంటారు.



ఎప్పుడూ డబ్బు సంపాదనే జీవితం అనుకున్న అర్జున్‌కు అక్కడ పరిచయమైన అతని స్నేహితురాలు **" లైలా " .. " జీవితం అంటే ' ఈ క్షణం ' లో ఆనందంగా జీవించడం "** అని తెలియజేస్తుంది. దాంతో అర్జున్ ప్రకృతిలో గడిపితే వచ్చే ఆనందాన్నీ, రాత్రి సమయంలో నక్షత్రాలను చూస్తూ తాను పొందే అనుభూతినీ గమనించి అప్పటి వరకు తాను ఏం కోల్పోయాడో అర్థం చేసుకుంటాడు.

ఇలా ముగ్గురు స్నేహితులు ఈ విహారయాత్రలో జీవితం యొక్క మాధుర్యాన్ని రుచి చూస్తూ .. అనేక జీవిత సత్యాలను తెలుసుకుంటారు.





" స్వేచ్ఛ-బాధ్యత "

" **స్వేచ్ఛ** " అంటే మనం కావాలనుకున్న పనులను మనకు ఇష్టమైన రీతిలో చేయగలగడం.

" **బాధ్యత** " అంటే ఏదైనా ఒక పనిని కొన్ని నియమాలకూ మరి నిబంధనలకూ కట్టుబడి నిబద్ధతతో పూర్తి చెయ్యడం.

ఈ భూమి మీద జీవించే మొక్కలూ, పక్షులూ మరి జంతువులూ అన్నీ కూడా " **స్వేచ్ఛ** " గా జీవిస్తున్నాయి. స్వేచ్ఛతో పాటు అవి ప్రకృతి సూత్రాలను గౌరవిస్తూ సృష్టి పట్ల ఎంతో " **బాధ్యత** " గా కూడా ప్రవర్తిస్తున్నాయి.

" **స్వేచ్ఛ** " అనేది నాణేనికి ఒకవైపు **బొమ్మ** అయితే " **బాధ్యత** " అనేది మరొకవైపు **బొరుసు** వంటిది. ఉదాహరణకు .. పులి, సింహం వంటి క్రూరమృగాలు తమకు ఆకలి వేయకపోతే ప్రక్కనే ఆడుకుంటూన్న ఏ ఇతర జంతువులను చంపవు ! ఒక కాకికి ఆహారం దొరికితే చుట్టూ ఉన్న కాకులను పిలిచి అన్నీ కలిసి తింటాయి !

ఏ మాత్రం మేధస్సులేని పక్షులూ మరి జంతువులే ఇంత బాధ్యతగా ప్రవర్తిస్తూంటే మరి ఈ సృష్టిలోని 84 లక్షల జీవరాసులలో కెల్లా ఉన్నతమైన మానవజన్మను పొందిన మనం స్వేచ్ఛతో పాటు ఇంకెంత బాధ్యతగా జీవించాలి ? బాధ్యతలేని స్వేచ్ఛకు విలువ ఎంత మాత్రం వుండదు కనుక విద్యార్థులమైన మనం **" మనకున్న స్వేచ్ఛను ఎలా ఉపయోగించుకుంటున్నాం ? "** అన్నది ఎవరికి వారు ఆలోచించుకోవలసిన విషయం.

స్వేచ్ఛను సరైన దారిలో ఉపయోగించుకున్న వారు జీవితంలో అద్భుతంగా అభివృద్ధి చెందుతూ ఉంటే .. తమ స్వేచ్ఛను సరి అయిన పద్ధతిలో ఉపయోగించుకోని వారు అనేక ఇబ్బందులకు గురవుతూ చేజేతులారా తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారు. కనుక బిడ్డల మీద ప్రేమతోనో .. నమ్మకంతోనో .. తల్లిదండ్రులు ఇచ్చే ఆర్థిక మరి సామాజిక స్వేచ్ఛలను పిల్లలు ఎంత బాధ్యతగా ఉపయోగించుకుంటే వాళ్ళు అంత గొప్ప ఫలితాలను పొందగలుగుతారు.

" ప్రకృతిని చూసి నేర్చుకుందాం "



" నేర్చుకోవడం " అన్నది ఒక గొప్ప మంచి అలవాటు ! ఈ నేర్చుకోవడమే మనల్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తుంది కనుక మనం మన మనస్సునూ మరి బుద్ధినీ ఉపయోగిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు ఏదో ఒక క్రొత్త విషయాన్ని నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి.

వృక్ష సామ్రాజ్యాన్ని చూసి .. నిస్వార్థంగా సేవ చేయడం నేర్చుకోవాలి. వృక్షాలు మనం విడిచిన కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను గ్రహించి, ఆక్సిజన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. రుచికరమైన పండ్లనూ, సువాసనలీనే అందమైన పుష్పాలనూ ఇస్తూ మనకు ఎన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడాలో అన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడతాయి ! కనుక చెట్టును చూసి **" నిస్వార్థంగా సేవ చేయడం "** అనే లక్షణాన్ని నేర్చుకోవచ్చు.

అలాగే **జంతు సామ్రాజ్యం** నుంచీ, పక్షులు, కీటకాల నుంచీ కూడా మనం ఎన్నో విషయాలను నేర్చుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు .. ఒక చీమ తనకన్నా ఎక్కువ బరువు వున్న ఆహార పదార్థాన్ని ఎంతో దూరం పట్టుదలగా మోసుకుని వెళ్తుంది. మధ్యలో ఆ పదార్థం జారిపోయినా కూడా పట్టు విడువకుండా మళ్ళీ దానిని పట్టుకుని గమ్యానికి చేరుకుంటుంది. దాని నుంచి మనం **" పట్టుదలగా కృషి చేయడం "** అన్నది నేర్చుకోవచ్చు. మరీ పెద్ద పదార్థమైతే అనేక చీమలు కలిసి సమిష్టిగా కృషి చేసి దానిని లాక్కుని వెళ్తాయి. వాటిని చూసి మనం **" సమిష్టి కృషి "** ని నేర్చుకోవచ్చు.

ప్రకృతిలో ఏ జంతువైనా ఎంత కావాలో అంతే ఆహారాన్ని తీసుకుంటుంది. అంతకు మించి పెట్టినా వదిలేస్తుంది. వాటికి ఏదైనా జబ్బు లేదా అజీర్తి చేసినప్పుడు రెండు లేదా మూడు రోజులు ఉపవాసం ఉంటాయి కనుక వాటిని చూసి మనం క్రమశిక్షణ, చక్కని ఆహార నియమాలను నేర్చుకోవచ్చు.

ఒకానొక కుక్కకు మనం కొంచెం అన్నం పెడితే అది కృతజ్ఞతతో ప్రాణాలకు సైతం తెగించి మనకు రక్షణనిస్తుంది కనుక కుక్కను చూసి మనం విశ్వాసాన్నీ, కృతజ్ఞతాభావాన్నీ నేర్చుకోవచ్చు. అలాగే, మనం **" ఉడుం పట్టు "** అనే పదం వాడతాం. ఒకానొక ఉడుము ఒక దానిని గట్టిగా పట్టుకుంటే ఎంతమంది లాగినా వదలదు. దానిని చూసి పట్టిన పట్టు విడువకుండా వుండడం నేర్చుకోవచ్చు. ఒక కాకికి ఎక్కడైనా ఆహారం కనిపిస్తే పది కాకులను పిలుస్తుంది. దానిని చూసి మిత్రత్వాన్నీ, పంచుకోవడాన్నీ నేర్చుకోవచ్చు. **" గిజిగాడు పక్షి "** అద్భుతంగా, ఒక ఇంజనీర్ ప్లాన్ చేసి ఇంటిని కట్టినంత సృజనాత్మకంగా గూడు కట్టుకుంటుంది. దానిని చూసి సృజనాత్మకతను నేర్చుకోవచ్చు.

ఎగిరే పక్షులను చూసి విమానాన్నీ .. పరిగెత్తే జంతువులను చూసి రైళ్ళనూ .. నీటిలో ఈదే చేపలను చూసి ఓడలనూ కనిపెడుతూ నాగరికతను పెంచుకున్న మనం ప్రకృతిని ప్రేరణగా తీసుకుని జీవితంలో ఇంకా ఎన్నో అద్భుతమైన కార్యాలను చేద్దాం !





"ఈ రోజు "– నేను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తింటాను మరి పరిశుభ్రమైన నీరు ఎక్కువగా త్రాగుతాను.

" ఈ రోజు " – నేను చేసే ప్రతి పనిలోనూ నిజాయితీగా ఉంటాను.

" ఈ రోజు " – నా తల్లిదండ్రులనూ, మరి పెద్దలనూ గౌరవిస్తాను.

" ఈ రోజు " – నేను ఎవరిపట్లా అకారణంగా కోపం మరి అసూయ చూపించను.

" ఈ రోజు " – నాతో అవసరం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ నేను సహాయం చేస్తాను.

" ఈ రోజు " – నా వద్ద ఉన్నదేదైనా సరే .. ఇతరులతో పంచుకుంటాను.

" ఈ రోజు " – నేను శారీరక వ్యాయామం చేస్తాను.

" ఈ రోజు " – నేను సంతోషంగా ఉంటాను మరి ఇతరులను సంతోషపరుస్తాను.

" ఈ రోజు " – నేను ఒకానొక క్రొత్త విషయం నేర్చుకుంటాను.

" ఈ రోజు " – నేను ఇతరులు ఆనందంగా ఉండేందుకు సహాయం చేస్తాను.

" ఈ రోజు " – నన్ను నేను ప్రేమించుకుంటూ .. నా పట్ల నేను గౌరవంతో మెలగుతాను.

" ఈ రోజు " – నేను ప్రతి ఒక్కరినీ చిరునవ్వుతో పలకరిస్తాను.

" ఈ రోజు " – నాకు సహాయం చేసిన ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవిస్తూ .. కృతజ్ఞతాభావంతో ఉంటాను.

" ఈ రోజు " – ప్రతి క్షణం ముఖంపై నేను ఆరోగ్యవంతమైన చిరునవ్వు చిందిస్తాను.

" ఈ రోజు " – నాకు ఈ అందమైన శరీరాకృతినిచ్చిన ఆ సృష్టికర్తకు సదా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటాను.

" ఈ రోజు " – నాకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిస్తున్న నా గురువుల పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటాను.

" ఈ రోజు " – ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా నేను సత్యాన్నే పలుకుతాను.

" ఈ రోజు " – రోజువారీ దినచర్యలో నా పనులన్నీ నేనే చేసుకుంటాను.

" ఈ రోజు " – తరగతి గదిలో చెప్పిన పాఠ్యాంశాలను నేను శ్రద్ధతో చదివి హోమ్ వర్క్ పూర్తిచేసుకుంటాను.

" ఈ రోజు " – స్కూల్లో మరి ఇంటి వద్ద కూడా నేను క్రమశిక్షణతో నడచుకుంటాను.

" ఈ రోజు " – నన్ను నేను ఏ రకంగానూ బాధపెట్టుకోను, అలాగే ఇతరులను బాధించను.

" ఈ రోజు " – నా పనులన్నింటినీ ప్రేమతో మరి అంకిత భావంతో చేస్తాను.

" ఈ రోజు " – నాలో ఉన్న దివ్యత్వాన్ని ప్రేమిస్తూ, అందరిలో ఉండే ఆ దివ్యత్వాన్ని చూస్తాను.

" ఈ రోజు " – నాకు నేను ఒక మిత్రునిలా ఉంటూ, అందరితో మిత్రత్వాన్ని కలిగి వుంటాను.

" ఈ రోజు " – నేను ధ్యానం చేస్తూ, జ్ఞానాన్ని పొందుతూ .. అందరికీ నేను ధ్యానాన్ని నేర్పుతూ, జ్ఞానాన్ని పంచుతాను.




" సమయపాలన "



జీవితంలో మనం పోగొట్టుకున్నది ఏదైనా తిరిగి వస్తుందేమో కానీ .. తిరిగి రానిది ఒక్క " **సమయం** " మాత్రమే ! కనుకనే " **సమయానికి** " అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ మనం " **సమయపాలన** " అంటే " **టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్** " అని అర్థం చేసుకోవాలి !

" **సమయపాలన** " అంటే మనకున్న సమయాన్ని సమర్థవంతంగా, నిర్మాణాత్మకంగా, ఫలవంతంగా మరి లాభదాయకంగా ఉపయోగిస్తూ .. ఆ పరిమిత సమయంలోనే ఉన్న పనులన్నింటిలోకీ ప్రధానమైన దానిని మొదట ఎంచుకుని .. ముందు దానిని పూర్తి చేయడం. దాంతో మిగిలిన పనులన్నింటికీ తగిన సమయం ఏర్పడి .. ఆందోళన లేకుండా వాటిని కూడా సకాలంలో పూర్తి చేయగలగడం ! " **సమయాన్ని వృధా కాలక్షేపాలతో గడిపేస్తే .. చివరకు ఆందోళనలూ మరి అపజయాలే మిగులుతాయి** " అని తెలుసుకోవడం.

ఉదాహరణకు .. ఒకానొక వ్యాపారం చేయడానికి మనం కొంత డబ్బును పెట్టుబడిగా అప్పు తెచ్చుకుని .. ఆ పెట్టుబడి డబ్బునంతా ఆ వ్యాపారానికి కాకుండా వేరే పనికి ఉపయోగించి వృధా చేస్తే .. ముందుగా అనుకున్న వ్యాపారం చేయలేము. అలాగే " **సమయం** " అనేది కూడా మనం చేస్తున్న పనికి ఒక పెట్టుబడిలాంటిది కనుక ఆ సమయాన్ని వృధా చేస్తే సమస్యల వెనుక సమస్యలతో మన చేతుల్ని మనం కాల్చుకున్నట్లే.

" **ఒకానొక పనిని అతి తక్కువ సమయంలో అతి సమర్థవంతంగా ఎలా చేయగలం ?** " అన్నది మన క్రియేటివిటీ పైన, మన సమర్థత పైన, ఆ పని పట్ల మనకు వున్న అవగాహన పైన మరి మన చాకచక్యం పైన ఆధారపడి వుంటుంది. అన్నీ బాగుంటే ఒక పనిని ఓ గంటలో చేయవచ్చు .. లేదంటే అదే పనిని రోజుల తరబడి చేయవచ్చు. కనుక ముందుగా పని పట్ల మనం స్పష్టతను ఏర్పరచుకోవాలి. స్పష్టతతో పని మొదలు పెడితే ఎంతో సమయం కూడా ఆదా అవుతుంది.

ఎక్కడికైనా వెళ్ళే ముందు చెప్పిన టైమ్‌కి వెళ్ళడం .. చెప్పిన టైమ్‌కి పనిని పూర్తి చేయడం చేస్తే మనకు మంచి క్రమశిక్షణ ఉన్నట్లు లెక్క. అది మన జీవితానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది మరి దానివల్ల ఎదుటివారు మనపై మంచి నమ్మకాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు.

విద్యార్థి దశలో ప్రధానమైన పని " **చదువుకోవడమే** " కనుక మొదటి ప్రాధాన్యత దానికి ఇచ్చి సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అప్పుడే విద్యార్థి జీవితం ఆందోళనలు లేకుండా ప్రశాంతంగా సాగి భవిష్యత్ జీవితానికి చక్కని పునాదిలా మారుతుంది. మరి ఆటపాటలకు కూడా తగిన సమయం చిక్కుతుంది.





" A Leader leads by an example, not by force ".
- Sun Tzu



" లీడర్ "

" లీడ్ చేయటం " అంటే **" ముందుకు నడిపించటం "**. **" లీడర్ "** అంటే సరియైన అవగాహన, ధైర్య సాహసాలు, సహనం, స్థిరత్వం, కార్యదక్షత, అంకితభావం, సూక్ష్మ అవగాహన, శ్రద్ధాసక్తులు, గొప్ప సాధన మరి తన ఆత్మశక్తి పట్ల తనకు పరిపూర్ణ విశ్వాసం కలిగి ఉన్నవాడు. పదిమందికీ ఉపయోగపడే విస్తృత ప్రయోజనాలను కలిగిన ఒకానొక లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి తాను ముందుండి .. ఇతరులను కూడా ఆ లక్ష్యం వైపే పయనించేలా ప్రభావితం చేయగలిగినవాడు. అందుకే **" లీడర్‌షిప్ "** లేదా **" నాయకత్వం "** అనేది ఎవరో బయటివాళ్ళు మనకు ఇస్తే వచ్చే బహుమతిగానీ, పదవిగానీ కాదు. అది విభిన్నమైన వికాసపు లక్షణాలతో రూపుదిద్దుకునే ఒకానొక అపురూపమైన **" వ్యక్తిత్వ స్థితి "** !

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

భారత ప్రభుత్వం మొట్టమొదటిసారిగా **" ఇస్రో "** అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ ద్వారా **" SLV-3 "** ని అంతరిక్షంలోకి పంపించటానికి సంస్థ ఛైర్మన్ **" సతీష్ ధావన్ "** గారి నేతృత్వంలో శాస్త్రజ్ఞుల బృందాన్ని ఏర్పాటుచేసింది. ఆ బృందంలోని సాంకేతిక విభాగానికి **" అబ్దుల్ కలామ్ "** గారు బాధ్యత వహించారు. అయితే ఆ ప్రయోగం విఫలం కావడంతో వారిపై విమర్శలు తలెత్తాయి.

అప్పుడు ఛైర్మన్ సతీష్ ధావన్ గారు మీడియా ముందుకు వచ్చి **" ఆ ఓటమికి బాధ్యత నాది ! నా టీమ్‌పై నాకు పూర్తి విశ్వాసం ఉంది ; ఒక్క సంవత్సరంలో వారు ఇదే ప్రయోగాన్ని విజయవంతం చేస్తారు "** అని చెప్పారు. ఆ తరువాత కొద్ది కాలానికే ఆ టీమ్‌తో చేసిన ప్రయోగంలో విజయం సాధించినప్పుడు **సతీష్ ధావన్** గారు .. తాను మీడియా ముందుకు వెళ్ళకుండా .. అబ్దుల్ కలామ్ గారిని పంపించి ఆ విజయానికి కలామ్‌గారినే బాధ్యులుగా చేశారు ! ఈ నాయకత్వ లక్షణానికి స్ఫూర్తి చెందిన కలామ్ గారు తర్వాతి కాలంలో దానిని తమ జీవితంలో కూడా ఆచరించారు.

" టావో ఆఫ్ లీడర్‌షిప్ " అనే పుస్తకం నుంచి " లీడర్‌షిప్ " గురించి తెలుసుకుందాం :

" తెలివైన లీడర్ నీటిని పోలి ఉంటాడు " ప్రవహించే నీరు తనలోని వాటినన్నింటినీ శుభ్రపరచి తాజాగా ఉంచుతుంది. తేలికగా, నిర్భయంగా అన్ని వస్తువుల అట్టడుగు లోతులను తడిమి చూస్తుంది. స్పందనా గుణంతో హాయిగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. నీరులాగే ఒక లీడర్ కూడా నిరంతరం గొప్ప సత్యాలను నేర్చుకుంటూ .. ఎటువంటి అడ్డంకులకూ, వ్యతిరేక భావాలకూ లోనుకాకుండా అన్ని చోట్లకూ చొచ్చుకుపోతూ మరి నిరంతరం సాగిపోతూ ఉంటాడు.

ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా, ఏ విషయంలోనైనా, ఎవ్వరితోనైనా, ఎలాంటి ఫిర్యాదులు లేకుండా జీవిస్తూ సర్వజన శ్రేయస్కరంగా .. ప్రతిఫలంతో నిమిత్తం లేకుండా పనులు పూర్తి చేసేవాడే **" లీడర్ "** !





" మిత్రత్వం "

మనకు ఏ మాత్రం ముందస్తు పరిచయం లేని వ్యక్తులతో కలిసిమెలిసి .. పరస్పర సహాయ సహకారాలతో జీవిస్తూ ఒకరి ఎదుగుదలలో ఇంకొకరు పాలుపంచుకుంటూ వారిని వారిలా సమ్మతించి వారితో ప్రతి క్షణం ఆనందంగా, హాయిగా జీవించటమే " **మిత్రత్వం** ".

" **మిత్రత్వం** " అంటే " **లాభాపేక్ష లేకుండా చేయూతనివ్వటం** ", " **కష్టాలలో పాలుపంచుకోవటం** ", " **ఎదుటివ్యక్తిలో తప్పొప్పులు ఎంచకుండా తనను తనలా అంగీకరించటం** ", " **ఎదుటి వ్యక్తిలో మనల్ని చూసుకోవటం** ", " **ఎదుటి వ్యక్తి ఉన్నతికి ఎల్లప్పుడూ మనకు చేతనైన సాయం అందించటం** ", " **ఎదుటి వ్యక్తి నుంచి ఏమీ ఆశించకుండా జీవించటం** ".

కేవలం మనుష్యులతోనే కాకుండా అన్నింటితోనూ మిత్రత్వంతో జీవించాలి. జంతువులతో, పక్షులతో మిత్రత్వం .. మనలో అహింసను, దైవగుణాలను పెంచితే .. ప్రకృతితో, వృక్షసామ్రాజ్యంతో మిత్రత్వం .. మనలో " **ప్రాణశక్తి** " నీ మరి " **ఆత్మశక్తి** " నీ పెంపొందిస్తుంది.

<u>సినిమా సందేశం</u> :

" **మిత్రత్వానికి ఆడ, మగ తేడా వుండదనీ .. మిత్రత్వం ఎవ్వరితోనైనా చేయవచ్చుననీ .. అన్ని బంధాలలో కెల్లా మైత్రీబంధం ఎంతో గొప్పది** " అనీ అత్యద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం " **ఇద్దరు మిత్రులు** ".

" **R.K. అసోసియేట్స్** " పతాకంపై, **K. రాఘవేంద్రరావు** దర్శకత్వంలో, **K. క్రిష్ణమోహన్ రావు** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **చిరంజీవి, రమ్యక్రిష్ణ, సాక్షి శివానంద్** ప్రధాన పాత్రధారులు.



ఈ చిత్రంలో విజయ్, అనిత అనే ఇద్దరు ప్రాణమిత్రులు ఉంటారు. వీరిద్దరిని చూసి ప్రతి ఒక్కరూ " **వీరిద్దరూ ప్రేమించుకుంటున్నారు** " అని అనుకుంటారు. దానికి విజయ్, అనిత .. " **అన్ని బంధాలలాగే మాది స్నేహబంధం** " అని చెబుతారు.

అంతేకాకుండా అనిత తల్లి చిన్నప్పుడే చనిపోవడంతో .. విజయ్ అనితకు తల్లిలా, తండ్రిలా ప్రేమగా చూసుకుంటూనే అత్యవసరమైన సమయాలలో ఆమెకు తెలియకుండానే ఎంతో సహాయం చేస్తూంటాడు. అనిత కూడా విజయ్ విషయంలో ఎంతో ప్రేమతో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ వుంటుంది.

అనుమానంతో అనితను చంపడానికి ప్రయత్నించిన ఆమె భర్త ఆపదలో వుంటే తన ప్రాణాలను సైతం లెక్కచేయకుండా రక్షించి విడిపోయిన వారిరువురినీ కలుపుతాడు విజయ్. అనిత కూడా తన కారణంగా విడిపోయిన విజయ్‌నీ, అతని భార్యనూ కలుపుతుంది. ఇలా విజయ్, అనితల మధ్య ఉన్న మైత్రీబంధం వారి చుట్టూ ఉన్న ఎంతోమందికి మిత్రత్వం యొక్క గొప్పతనాన్ని తెలియజేస్తుంది.





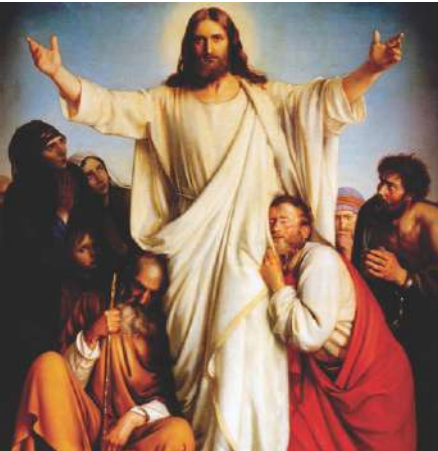
" ప్రేమ "

ఎదుటివారి నుంచి తిరిగి ఏమీ ఆశించకుండా .. వారికి అవసరమైన వాటిని .. వారికి అవసరమైనప్పుడు అందజేయడమే **" ప్రేమ ".**

" ప్రేమ " అన్న పదం వినగానే మనకు గుర్తుకు వచ్చే పరమగురువు **" జీసస్ క్రైస్ట్ "**. తన ప్రేమ సందేశంతో ఆయన అజ్ఞానాంధకారంతో జీవిస్తున్న ప్రజలందరికీ జ్ఞానాన్ని బోధించి జీవిత సత్యాలను ఎంతో సరళంగా తెలియజేశారు. ఆయన జీవితమే గొప్ప ప్రేమ సందేశం !

ప్రేమతో జీవించే మనిషికి భయం ఎప్పటికీ ఉండదు మరి భయంతో జీవించే మనిషికి ప్రేమ ఏ మాత్రం ఉండదు. ఏ వ్యక్తి అయితే తన జీవితాన్ని ప్రేమతో జీవిస్తాడో .. ప్రేమను పంచుతాడో .. ఆ వ్యక్తి జీవితంలో అన్నీ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఏ వ్యక్తి జీవితంలో భయం చోటుచేసుకుని ఉంటుందో .. ఏ వ్యక్తి అయితే ఎప్పుడూ భయపూరితంగా జీవిస్తూ ఉంటాడో .. ఆ జీవితం అనేకానేక సమస్యలతో నిండి జీవితం నరకప్రాయంగా అయిపోతుంది. కనుక జీవితంలో మనకు ఏది కావాలన్నా దాన్ని బాగా ప్రేమించడం నేర్చుకోవాలి. ఎలాంటి తప్పొప్పులు లేకుండా మనల్ని మనం ప్రేమించుకోవాలి. అలాగే ఎదుటివారిని కూడా ఎలాంటి తప్పొప్పులు ఎంచకుండా ప్రేమించాలి.

కేవలం ఒకానొక అమ్మాయి మరి ఒకానొక అబ్బాయి మధ్య కలిగే ఆకర్షణను మాత్రమే ప్రేమ అనుకోకుండా .. మన తల్లిదండ్రులు, గురువులు, అన్నదమ్ములు, అక్కాచెల్లెళ్ళు, బంధువులు, మిత్రులు,





ఇరుగు పొరుగు వారు, సమాజం, మనం చదువుకునే పుస్తకాలు .. ఇలా జీవితంలో అందరికీ, మనకు ఉపయోగపడే ప్రతి వస్తువు పట్ల ప్రేమ భావనతో ఉంటూ జీవించడం నేర్చుకోవాలి.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

" మన జీవితంలో సంభవించే ప్రతి ఒక్క అనుభవానికీ ఖచ్చితంగా మనమే బాధ్యులం " కనుక మనల్ని మనం ప్రేమించుకుంటూ మన ఆలోచనా విధానాన్ని సరిచేసుకోవడం ద్వారా చక్కటి ఆరోగ్యకర ఆనందమయ జీవితాన్ని జీవించే విధానాన్ని తెలియజేస్తున్నారు **" లూయిస్ L. హే "** అనే నవీన యుగ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త.

క్యాన్సర్ పేషంట్ అయిన ఆమెను **" వెంటనే కీమోథెరపీ చేయించుకోకపోతే చాలా ప్రమాదం "** అని డాక్టర్లు చెబుతారు. **" దాని వల్ల జబ్బు నుంచి కేవలం తాత్కాలిక ఉపశమనమే లభిస్తుంది "** అనుకున్న లూయిస్ .. శాశ్వత పరిష్కారం ద్వారానే తన జబ్బుకు చికిత్స చేసుకోవాలనుకుంటుంది. ఇక ఆ క్షణం నుంచీ ఆమె తన ఆలోచనాధోరణిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ **" చిన్నప్పటి నుంచీ తనలో అణిచిపెట్టుకున్న కోపం, ద్వేషం, అపరాధభావన వంటి నకారాత్మక లక్షణాలే క్యాన్సర్ జబ్బుకు కారణం "** అని తెలుసుకుంటుంది.

లూయిస్ L. హే

వాటిని స్వస్థతపరచడం ద్వారా క్యాన్సర్ జబ్బుకు స్వీయ చికిత్స చేసుకోవడం మొదలుపెడుతుంది. అందులో భాగంగానే ఆమె తన దుస్థితికి కారణమైన వ్యక్తులను గుర్తుకుతెచ్చుకుని .. వారిని క్షమించివేస్తూ .. అంతవరకూ వారి మాటలనూ, చేష్టలనూ అంగీకరించినందువల్ల బాధపడిన తన మనస్సును కూడా ప్రేమించుకోవడం మొదలుపెడుతుంది.

ఇలా తనను తాను ప్రేమించుకుంటూ .. తనతో తాను స్నేహం చేయడం మొదలుపెట్టాక .. ఆశ్చర్యకరంగా చాలా తక్కువ కాలంలోనే ఆమె క్యాన్సర్ నుంచి బయటపడి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలిగా మారిపోయింది !

ఇక అప్పటినుంచి ఆమె మానవులకు సంభవించే అన్ని రోగాలకూ మూలకారణాలయిన ఆలోచనారీతులను గురించి పరిశోధనలు చేసి ఆ పరిశోధనల సారాంశంతో **" You Can Heal Your Life "** అన్న గ్రంథాన్ని రచించింది.

" Love is the *great miracle cure*. Loving ourselves works *miracles* in our lives "
- Louise L. Hay

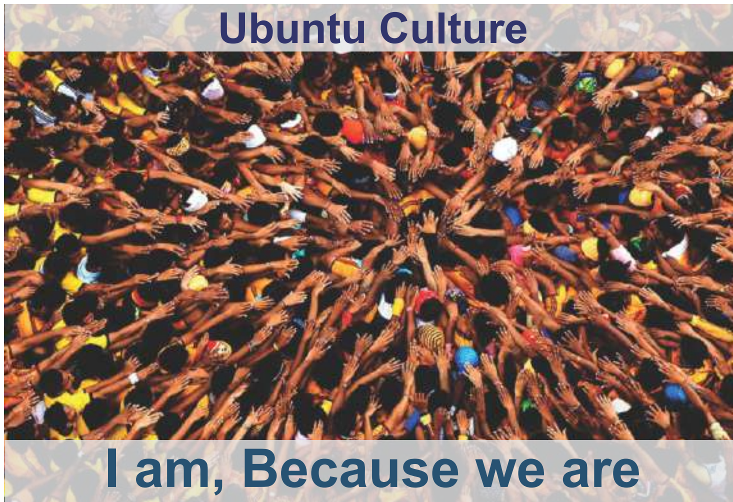


మనలో పేరుకుపోయిన భయాలూ, కోపాలూ, బాధలూ వంటి నెగెటివ్ భావాలను మనస్ఫూర్తిగా మన నుంచి ఎరుకతో వదిలివేయడమే " **క్షమాగుణం** ". నిజానికి " **తప్పు చేయటం** " అన్నది మానవుని నైజం అయితే .. " **క్షమించటం** " అన్నది దేవుడి లక్షణం !

ఉదాహరణకు : ఒకానొక వ్యక్తి మనల్ని బాధపెట్టే పని చేశాడు అనుకుందాం ! అలా మనల్ని బాధపెట్టిన వారిని ఏమయినా చేయగల శక్తిసామర్థ్యాలు మనకు వుండి కూడా .. వారిని మనస్ఫూర్తిగా " **క్షమించి వేయడం** " అన్నది ఒక గొప్ప గుణం ! నిజమైన వీరుడు, ధీరుడు మరి అసలు సిసలైన లీడర్ యొక్క ముఖ్య లక్షణం " **క్షమాగుణం** ".

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

ఆఫ్రికా దేశంలో " **ఉబున్టు** " జాతికి చెందిన వారు తప్పుచేసిన వారిని శిక్షించడంలో ఒక పద్ధతిని సాంప్రదాయంగా ఆచరిస్తారు. తమ జాతిలో ఎవరైనా ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు తమ జాతికి చెందిన వారంతా చుట్టూ గుండ్రంగా చేరి తప్పు చేసిన వ్యక్తిని మధ్యలో వుంచి అతనిని ప్రేమగా దగ్గరికి తీసుకుని అతనిలోని మంచి గుణాలను అతడు చేసిన మంచి పనులను ఒక్కొక్కరు ప్రేమగా తెలియజేస్తారు. తద్వారా అతడు తనలోని మంచి గుణాలను, లక్షణాలను, చేసిన మంచి పనులను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుని .. తను చేసిన తప్పుకు పశ్చాత్తాపపడి ఇంకెప్పుడూ తప్పు చేయకుండా తనను తాను సరిచేసుకుంటాడు.



శిక్షించే పద్ధతిలో కాకుండా .. వారి సాంప్రదాయం ప్రకారం ప్రేమతో తనలోని మంచి లక్షణాలను తెలియజేసి క్షమించే పద్ధతిలో తప్పు చేసిన వ్యక్తి తనను తాను సరిచేసుకునేలా చేస్తారు.

సినిమా సందేశం :

క్షమాగుణం యొక్క విలువను తెలియజేస్తూ అది మనిషిని ఎంతటి మహోన్నత స్థాయికి తీసుకుని వెళ్తుందో యధార్థ గాథ ఆధారంగా అత్యద్భుతంగా తెరకెక్కించిన ఇంగ్లీషు చలనచిత్రం **" ఇన్విక్టస్ "**.



" **రెవెలేషన్స్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్** " పతాకంపై, **మోర్గాన్ ఫ్రీమాన్** దర్శకత్వంలో, **క్లింట్ ఈస్ట్‌వుడ్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **మోర్గాన్ ఫ్రీమాన్, మ్యాట్ డామెన్** లు ప్రధాన పాత్రధారులు.

దక్షిణాఫ్రికా దేశంలో తన ఆశయాల కోసం పోరాడే " **నెల్సన్ మండేలా** " అనే నల్లజాతీయుడిని తెల్ల జాతీయులు 25 సంవత్సరాలపాటు జైలులో బంధించి ఉంచుతారు. అక్కడి నల్లజాతీయులు ఎన్నో కష్టాలు, బాధలు అనుభవించిన తరువాత ఆయన ఆ దేశానికి అధ్యక్షుడు అయినప్పుడు తెల్లజాతీయులు అంతా **" మనం ఆయనను చాలా చిత్రహింసలు పెట్టాం ఇన్ని సంవత్సరాలు జైలులో నిర్బంధించాం మరి మనల్ని ఏం చేస్తాడో "** అని భయపడుతూ ఆ దేశం నుంచి వెళ్ళిపోవాలని అనుకుంటూ ఉంటారు.

అది తెలుసుకున్న **మండేలా** .. వారికి తన నుంచి ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండబోదనీ .. " **హాయిగా అందరం కలిసి మెలిసి జీవిద్దాం** " అనీ చెప్పటమే కాకుండా " **రగ్బీ** " అనే ఆట ద్వారా అంతకు ముందు నల్లజాతీయులు మరి తెల్లజాతీయుల మధ్య వున్నటువంటి భేదాభిప్రాయాలు పోయి అందరూ కలిసిపోయేటట్లు చేస్తాడు.

క్షమాగుణానికి ప్రతీక అయిన మహోన్నత నాయకుడు మరి గొప్ప లెజెండ్ " **నెల్సన్ మండేలా** ".

- First black President of South Africa
- Nobel Peace Prize award
- 2 Nelson Mandela statutes
- Streets and bridges named on his honour.
- On postage stamps
- The Nelson Mandela Stadium.
- The Nelson Mandela Museum.
- The Nelson Mandela Children's Fund
- The Nelson Mandela Foundation.
- ' Mandela Day '.









" కృతజ్ఞతాభావం "

" కృతజ్ఞతాభావం " .. అంటే **" Attitude of Gratitude "** .. అన్నది మనం ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి నుంచి ఏదైనా సహాయాన్ని పొందినప్పుడు .. ఆ వ్యక్తికి మన అభినందనలను ప్రేమతో, మనస్ఫూర్తిగా మరి గౌరవపూర్వకంగా **" థాంక్స్ "** అని తెలియజేసే అత్యుత్తమమైన చర్య. ఇది మనిషి జీవిత ఎదుగుదలకు ఎంతగానో సహకరించే లక్షణం !

చాలా సందర్భాలలో మనం చాలామందికి **" థాంక్స్ "** అని చెబుతూ ఉంటాం. అయితే ఆ **" థాంక్స్ "** అనే పదం కేవలం ఒక ఊతపదంలాగానో, ఒక ఫ్యాషన్‌లాగానో కాకుండా అది మన హృదయాంతరాలలో నుంచి రావాలి. మన మాటలు ఎదుటివారి మెదడులోకి వెళ్తే .. అందులోని అనుభూతి వాళ్ళ హృదయాలను తాకుతుంది కనుక మనం ఏం మాట్లాడినా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి.

మనం భూమి మీద నడుస్తున్నాం .. పంటలను పండించుకుంటున్నాం ! కనుక భూమిని **" భూదేవి "** అనీ, మనం బ్రతికుండడానికి ముఖ్యపాత్ర వహిస్తున్న నీటిని **" గంగాదేవి "** అనీ, గాలిని **" వాయుదేవుడు "** అనీ పిలుస్తూ కృతజ్ఞతలు అర్పిస్తున్నాం. ఉదయం నిద్రలేచినప్పటి నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకూ, మనకు ఎన్నెన్నో ఉపయోగపడుతూంటాయి. వాటన్నింటి పట్ల, మనకు జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రుల పట్ల, విద్య నేర్పిన గురువుల పట్ల, అందరి పట్ల కృతజ్ఞతతో వుండాలి.

సమస్త ప్రకృతి కూడా మన భావాలను గ్రహించి తదనుగుణంగా స్పందిస్తుంది కనుక మనకు చక్కగా ఆక్సిజన్ ఇస్తున్న చెట్లకూ, నీటికీ కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి. జీవితంలో మనం కలిగి ఉన్న చిన్న చిన్న వాటి నుంచి అంటే .. సైకిల్, పుస్తకాలు, క్యారమ్ బోర్డ్ .. ఇలా ఏవైనా సరే మన దగ్గర ఉన్న ప్రతిదాని పట్ల ఎప్పుడైతే కృతజ్ఞతాభావాన్ని కలిగి ఉంటామో అప్పుడు మన జీవితంలోకి రెట్టింపు ఉత్సాహంతో, ఆనందంతో మరిన్ని మనకు కావాల్సినవి .. మన జీవితంలోకి వస్తాయి.

అంతేకాదు .. మన జీవితంలోకి మనకు ఏది క్రొత్తగా రావాలన్నా అంతకంటే ముందు మనం కలిగి ఉన్నవాటిపట్ల కృతజ్ఞతతో జీవించడం చాలా ముఖ్యం !

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

ప్రముఖ గాంధేయవాది **" అన్నా హజారే "** మహారాష్ట్రలోని **" భింగర్ "** అనే గ్రామంలో జన్మించి **" రాలెగావ్ సిద్ధి "** గ్రామంలో పెరిగారు. ఇండియన్ ఆర్మీలో చేరి 1965లో ఇండో-పాక్ యుద్ధం జరుగుతూ ఉన్నప్పుడు మరి నాగాలాండ్‌లో సైన్యం బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నప్పుడు జరిగిన దాడులలో తన తోటి సైనికులంతా చనిపోయి ఆయన ఒక్కడే బ్రతుకుతాడు. అప్పుడు ఆయన తన జీవితం యొక్క విలువను తెలుసుకుని ఆ తరువాత సైన్యం నుంచి స్వచ్ఛందంగా పదవీ విరమణ చేసి .. స్వామి వివేకానంద పుస్తకాలు చదివి మరి గాంధీజీ, వినోబాభావే వంటి నాయకుల స్ఫూర్తితో తన జీవితాన్ని సమాజసేవకు అంకితం చెయ్యాలనుకున్నారు.





వెంటనే బాధ్యతారాహిత్య గ్రామీణ నాయకత్వం కారణంగా అత్యంత దయనీయస్థితిలో ఉన్న తమ " **రాలెగావ్ సిద్ధి** " గ్రామోద్ధరణ బాధ్యతను చేపట్టి గ్రామంలో పనిపాటా లేకుండా తిరుగుతూన్న యువకులతో **స్వయంసేవక్ బృందాల**ను ఏర్పరచి .. గ్రామ సమస్యల పరిష్కార దిశగా తమ కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేశారు.

జలవనరుల సద్వినియోగం, గ్రామపారిశుద్ధ్యం, మద్యపాన నిషేధం, విద్య, పాల ఉత్పత్తి వంటి కీలక బాధ్యతలను ఈ స్వయంసేవక్ బృందాలే చేపట్టి .. అతి తక్కువకాలంలోనే " **రాలెగావ్ సిద్ధి** " గ్రామాన్ని స్వయం సమృద్ధి కలిగిన " **ఆదర్శ గ్రామం** " గా తీర్చిదిద్దారు.

అన్నా హజారే సాధించిన ఈ స్ఫూర్తిదాయకమైన విజయానికిగాను భారత ప్రభుత్వం వీరిని 1992 లో " **పద్మభూషణ్** " బిరుదుతో సత్కరించింది !

సినిమా సందేశం :

" **మనం ఎవరి నుంచి ఏ సహాయాన్ని పొందినా వారి పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉన్నట్లే .. మన స్వంత గ్రామం పట్ల కూడా కృతజ్ఞతగా ఉండాలి** " అనే సామాజిక విలువలను అద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం " **శ్రీమంతుడు** ".

" **G. మహేష్ బాబు ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్** " పతాకంపై, **కొరటాల శివ** దర్శకత్వంలో, **Y. నవీన్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **మహేష్ బాబు, శృతిహాసన్, జగపతి బాబు** ప్రధాన పాత్రధారులు.

" **రవికాంత్** " అనే వ్యక్తి ఉన్నత చదువులు చదివి తన ఊరు మరి ఆ ఊరి ప్రజల మీద ఉన్న కృతజ్ఞతాభావంతో అక్కడ పాలపరిశ్రమ నెలకొల్పి ఊరి వాళ్ళందరికీ ఉపాధి కల్పిస్తాడు. అంతేకాకుండా వాళ్ళందరినీ విద్యావంతులను చేస్తూ .. మద్యానికి బానిసలై వున్న వారిలో గొప్ప మార్పును తెస్తాడు. అది ఓర్వని కొంతమంది ఆ ఊరి వ్యక్తులు అతని పాలపరిశ్రమను కాల్చివేయడంతో, బాధతో అతడు ఆ ఊరిని వదిలి హైదరాబాద్‌కు వచ్చేస్తాడు. ఎంతో కష్టపడి అక్కడ గొప్ప శ్రీమంతుడు అవుతాడు. కానీ తన స్వంత ఊరిని మాత్రం పట్టించుకోడు.



అతని కుమారుడు " **హర్ష** " కూడా తన తండ్రి రవికాంత్ మాదిరిగానే ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వం కలిగి వుండడంతో .. తన ప్రేయసి అతని స్వంత ఊరి గురించి చెప్పినప్పుడు కృతజ్ఞతాభావంతో .. ఆ ఊరినీ మరి ఆ ఊరి ప్రజలందరినీ దత్తత తీసుకోవాలని నిర్ణయించుకుంటాడు. అక్కడ వున్న సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ ఈ క్రమంలో ఎన్ని సమస్యలు, సవాళ్ళు వచ్చినా .. చివరకు తన ప్రాణాలకే ముప్పు వచ్చినా తట్టుకొని నిలబడి తన ఊరిని అభివృద్ధి చేస్తాడు.





" మార్పును అంగీకరించాలి "

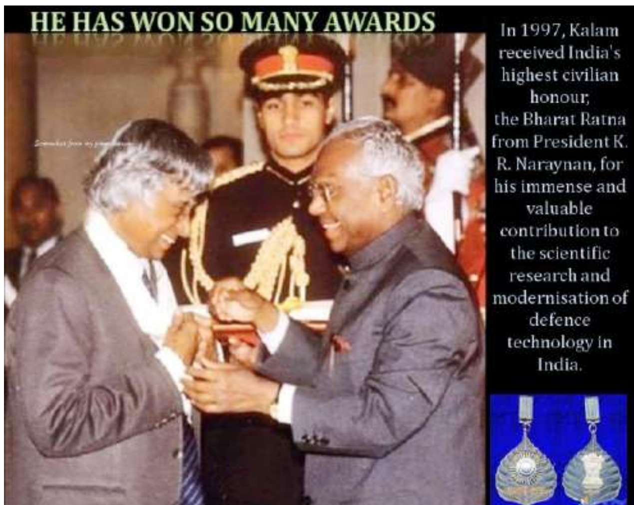
" **మార్పు** " అన్నది ఈ సృష్టిలో నిరంతరం జరిగే ఒకానొక **సహజమైన ప్రక్రియ** !

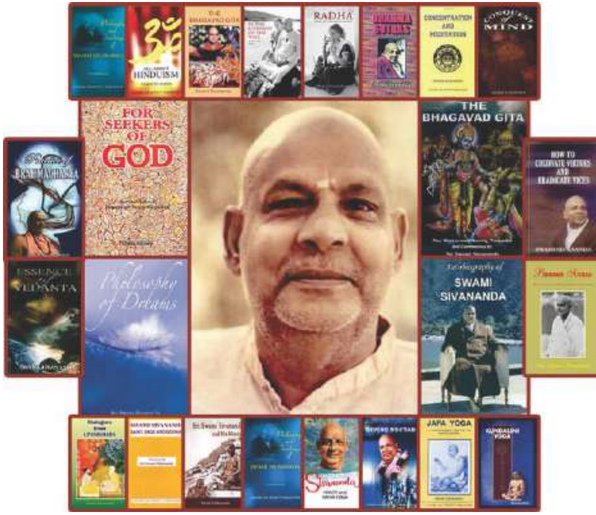
పుట్టినప్పటి నుంచీ చనిపోయే వరకూ మనలో శారీరకంగా, మానసికంగా, బుద్ధిపరంగా, సంఘపరంగా, ఆత్మపరంగా .. మరి అనేకానేక కోణాలలో, అనేకానేక స్థితులలో మార్పులు నిరంతరం జరుగుతూనే ఉంటాయి ! అనివార్యంగా ఇలా మనలో జరిగే ప్రతి ఒక్క మార్పునూ మనం అంగీకరించాలి !

<u>నిజజీవిత ఉదాహరణ</u> :

మాజీ రాష్ట్రపతి మరి భారత రక్షణ రంగ శాస్త్రవేత్త **డా॥ అబ్దుల్ కలామ్** గారు చిన్నప్పటి నుంచీ ఆకాశంలో ఎగిరే పక్షులను చూస్తూ .. " **ఎప్పటికైనా నేను కూడా అలా ఆకాశంలో ఎగరాలి** " అని కలలు కనేవారు. తమ కలను నిజం చేసుకోవడానికి ఆయన " **మద్రాస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ** " లో " **ఎయిరోస్పేస్ ఇంజనీరింగ్** " చదివి .. ఇండియన్ ఎయిర్‌ఫోర్స్‌లో " **పైలట్** " ఉద్యోగం కోసం డెహ్రాడున్ వెళ్ళారు. అయితే పైలట్ పరీక్షా ప్రమాణాలకు వారు సరిపోకపోవడంతో వారి అభ్యర్థిత్వం సెలక్షన్ బోర్డ్‌చే నిరాకరింపబడింది.

తీవ్ర నిరాశా నిస్పృహలకు లోనైన **కలామ్** గారు ఇంటికి తిరిగి రాలేక .. అక్కడే హిమాలయాలలో తిరుగుతూ " **స్వామి శివానంద** " ఆశ్రమం చేరుకున్నారు. తన చిరకాల స్వప్నం చెదిరిపోయి బాధపడుతూన్న అతనిని చూసి .. స్వామి శివానందగారు చిరునవ్వు నవ్వి .. " **జరిగే ప్రతి ఒక్క సంఘటన పట్ల అంగీకార భావనతో ఉండు ! ' ఇప్పుడు ఇది ఇలా జరిగింది ' అంటే నీ గమ్యం కేవలం పైలట్ కావడం మాత్రమే కాదేమో ! ఇంతకంటే ఇంకా గొప్ప అవకాశం నిన్ను గగనతలంలో మరింత ఉన్నతంగా నిలపడానికి ఎదురు**





స్వామి శివానంద

చూస్తోందేమో !? ఇప్పుడు నువ్వు ఉన్న స్థాయిలో అది నీకు అర్థం కాకపోయినా నీ కంటే పైస్థాయిలో అది ఎప్పుడో నిర్ణయమైపోయి ఉంటుంది కనుక అపజయాన్ని మరిచిపో ! జీవితంలో ముందుకు వెళ్ళాలంటే అది నీకు చాలా అవసరం ! అనుక్షణం నీ అంతరాత్మతో అనుసంధానమై ఉంటూ నిన్ను నీ గమ్యానికి చేర్చగలిగే భగవంతుడి ఆజ్ఞకోసం వేచి ఉండు " అంటూ కలామ్ గారిలో గొప్ప స్ఫూర్తిని నింపారు.

పునరుత్సాహంతో ఢిల్లీకి చేరిన కలామ్ గారికి " **ఇండియన్ ఎయిర్‌ఫోర్స్** " వారిచే " **సూపర్ సోనిక్** " విమానాల తయారీ విభాగంలో " **సీనియర్ సైంటిఫిక్ అసిస్టెంట్** " గా నియామక పత్రం స్వాగతం పలికింది. మనస్ఫూర్తిగా మార్పును అంగీకరిస్తూ ఆ ఉద్యోగంలో చేరిన **డా॥ కలామ్** గారు .. ఆ తరువాత భారత రక్షణ రంగం విభాగంలోకి మారి ఉపగ్రహ నౌకలనూ, బాలిస్టిక్ క్షిపణులనూ రూపొందించే సైంటిస్ట్‌గా తమ మహాప్రస్థానాన్ని అంతా గగనతలంలోనే గడిపారు ! రక్షణ రంగంలో భారతదేశాన్ని ఒక " **సూపర్ పవర్** " గా నిలబెట్టారు.

<u>సినిమా సందేశం</u> :

రాబోయే మార్పులను ముందే పసిగడుతూ .. అందుకు అనుగుణంగా జీవించే " **Sniff** " & " **Scurry** " అనే రెండు చిట్టెలుకలు .. మరి మార్పును అంగీకరించకుండా కష్టాలబారిన పడిపోయిన " **Hem** " & " **Haw** " అనే ఇద్దరు చిన్ని మనుష్యుల జీవితాలలో చోటుచేసుకున్న ఆసక్తికరమైన కథను " **Who Moved My Cheese** ? " అనే ఒక చిన్ని పుస్తకం ఆధారంగా **డాక్యుమెంటరీ** రూపంలో మనకు అందించారు **Dr. Spencer Johnson.**

" **LDJ ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్** " పతాకంపై **L. డీ జాన్సన్** దర్శకత్వం మరి నిర్మాణంలో రూపొందించబడిన ఈ చిత్రంలో ..

ఒకానొక చిట్టడవికి దగ్గరలో నివసించే ఈ నలుగురు స్నేహితులు ఒక రోజు ప్రొద్దున్నే వాకింగ్ చేస్తూ వచ్చి .. అడవి యొక్క ప్రవేశద్వారం వద్ద ఉన్న పెద్ద పెద్ద " **చీజ్** " నిలువలను చూసి ఆశ్చర్యపోతారు. దానికి " **చీజ్ స్టేషన్ C** " అని పేరు పెట్టుకుని ప్రతిరోజూ అక్కడికి వెళ్ళి చీజ్‌ను తింటూ తమ అదృష్టానికి మురిసిపోతూ ఆనందిస్తూంటారు. " **Hem** " & " **Haw** " అయితే ఏకంగా తమ నివాసాలను కూడా అక్కడికే మార్చేసుకుని చీజ్ తినడం .. కాలుమీద కాలువేసుకుని పడుకోవడమే జీవితంగా జీవిస్తూ ఉంటారు.



ఈ క్రమంలో ఒకరోజు ప్రతిరోజులాగే ప్రొద్దున్నే " **చీజ్ స్టేషన్ C** " కి చేరుకున్న నలుగురు స్నేహితులు .. అది ఖాళీగా ఉండడం చూసి " **ఎవరు మా చీజ్‌ను తరలించారు** ? **Who Moved My Cheese ?**" అని అవాక్కయిపోతారు.

అయితే గత కొంతకాలం నుంచీ చీజ్ అక్కడ నిలువ ఉండడం వల్ల రోజురోజుకీ దానికి పడుతూన్న బూజును పసిగడుతూ వచ్చిన **Sniff** .. పెద్ద కంగారేమీ పడకుండా క్రొత్త చీజ్ నిలువలను వెతుక్కుంటూ చిట్టడవి లోపలికి వెళ్ళిపోతాడు. **Sniff** లాగా వచ్చే ఆపదను ముందే పసిగట్టలేక కంగారుపడిన **Scurry** .. కొంతసేపటికి తమాయించుకుని ఆందోళనగా **Sniff** ను అనుసరిస్తూ వెళ్ళిపోతాడు.

మార్పును అంగీకరించడానికి సందిగ్ధంలోపడిన **Haw** .. కొన్నిరోజులపాటు తన దురదృష్టానికి చింతించి .. ఇక వేరే దారిలేక క్రొత్త చీజ్ ను వెతుకుతూ చిట్టడవిలోనికి వెళ్తాడు. దారిలో అక్కడక్కడా వ్రాయబడివున్న " **మార్పు సహజం** " → " **మార్పును అంచనావేసి అవగాహన చేసుకోవాలి** " → " **మార్పును ఎరుకతో గమనించాలి** " → " **మార్పుకు అనుగుణంగా మనల్ని మనం మలచుకోవాలి** " → " **మారిపోవాలి** " → " **మార్పును ఆనందించాలి** " అన్న వాక్యాలను చదువుతూ ముందుకు సాగుతాడు. చివరికి రకరకాల భారీ చీజ్ నిలువలతో నిండిన " **క్రొత్త చీజ్ స్టేషన్ N** " చేరుకుని అక్కడ చీజ్‌ని తింటూ ఆనందిస్తూన్న " **Sniff** " & " **Scurry** " లను కలుసుకుంటాడు.

ఇక మార్పును ఏ మాత్రం స్వాగతించని " **Hem** " .. క్రొత్త ప్రయత్నాలేమీ చెయ్యకుండా .. " **ఎవరు నా చీజ్ ని తరలించారు** ? " అని ఆక్రోషిస్తూ .. ఖాళీ అయిన " **పాత చీజ్ స్టేషన్ C** " ముందే కూర్చుండిపోయి తన దురదృష్టానికి చింతించసాగాడు !

" ఇలా మార్పును అవగాహన చేసుకుంటూ దానికి అనుగుణంగా తమ జీవితాలను మలచుకున్న వాళ్ళు విజేతలుగా నిలుస్తారు .. మరి దానికి విరుద్ధంగా జీవించేవాళ్ళు కాలగర్భంలో కలిసిపోతారు ! " అంటూ ఈ డాక్యుమెంటరీ మనకు చక్కని సందేశాన్ని అందించింది.





" స్వీయ క్రమశిక్షణ "

ఏదైనా ఒక పనిని మనం చేస్తున్నప్పుడు .. ఆ మార్గంలో ఎటువంటి ప్రలోభాలు, ఆకర్షణలు ఎదురైనా వాటికి ఏ మాత్రం ప్రభావితం కాకుండా మన మనస్సుని నియంత్రించుకుని .. చేస్తున్న పనిపైనే పూర్ణదృష్టిని కేంద్రీకరించడమే **" స్వీయ క్రమశిక్షణ "**. అయితే ఇది బాహ్యంగా ఎవరో మనల్ని కంట్రోల్ చేస్తూంటే అలవరచుకునేదిలా కాకుండా మనకు మనమే **" బాస్ "** లా ఉంటూ మనల్ని మనమే **" చెక్ "** చేసుకునేలా ఉండాలి. ఇది ఒక గొప్ప వ్యక్తిత్వపు లక్షణం .. మరి ఒక నిరంతర తపస్సు ! ఒకానొక విద్యార్థి తన జీవితంలో పాటించే స్వీయ క్రమశిక్షణ ఆ విద్యార్థి పూర్తి జీవితానికి బంగారు బాట అవుతుంది.

గాంధీజీ, అబ్దుల్ కలామ్, బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్, థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్, అబ్రహాం లింకన్, హెన్రీఫోర్డ్, ఆండ్రో కార్నెగీ, వాల్ట్ డిస్నీ, బరాక్ ఒబామా వంటి గొప్ప గొప్ప వాళ్ళంతా కూడా తమ తమ జీవితాలలో పాటించిన **" స్వీయ క్రమశిక్షణ "** యొక్క ఫలితాలే ప్రపంచంలో వారు సాధించిన ఘన విజయాలు !

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

సిక్కు మతంలో ఐదవ గురువైన **" గురు అర్జున్‌దేవ్ "** క్రమశిక్షణకు పెట్టింది పేరు. ఈయన తన గురువైన **" గురు రామ్‌దాస్ "** దగ్గర శిష్యరికం చేస్తూ ఉన్నప్పుడు ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామునే లేచి నీరు తీసుకురావడం మరి వంటపాత్రలనూ, ఇతరులు భోజనం చేసిన పళ్ళాలనూ శ్రద్ధగా తోమేవాడు. గురువు దగ్గర జ్ఞానాన్ని ఎంత శ్రద్ధగా నేర్చుకునేవాడో .. తనకు అప్పగించిన పనిని కూడా అంతే అంకితభావంతో చేసేవాడు !

గురు రామ్‌దాస్ చనిపోయే సమయంలో అతని దగ్గర ఉన్న మిగతా శిష్యులు **" హర్‌మిందర్ సాహిబ్ "** అంటే **స్వర్ణ దేవాలయం** యొక్క నిర్వాహణ బాధ్యతను **" మాకు అప్పగించమంటే .. మాకు అప్పగించండి "** అంటూ తమ గురువును ప్రాధేయపడసాగారు. అయితే **గురు రామ్‌దాస్** గారు మాత్రం .. ఇవేవీ పట్టనట్లు తన పనిని తాను చేసుకుపోతూన్న అర్జున్‌దేవ్‌నే చాలా కాలం పాటు గమనించి .. చివరికి అతనినే తనకు వారసుడిగా ప్రకటించారు !



గురు రామ్‌దాస్

గురు అర్జున్‌దేవ్ హయాం నుంచే సిక్కులకు పవిత్ర స్థలమైన **" అమృత్‌సర్ స్వర్ణదేవాలయం "** లో ఒకే లైనులో పేద-ధనిక, చిన్న-పెద్ద అనే బేధం లేకుండా కుల మతాలకు అతీతంగా భోజనాలు వడ్డించబడుతున్నాయి. ఈ కార్యక్రమం అంతా చాలా క్రమశిక్షణగా జరుగుతూ .. కొన్ని వేల మంది భోజనం చేసినా ఎక్కడా చెత్తా, చెదారం లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచబడుతోంది.



గురు అర్జున్‌దేవ్

ఈ క్రమశిక్షణకు మెచ్చి మొఘల్ సామ్రాజ్యాధినేత అయిన **అక్బర్ చక్రవర్తి** అప్పట్లో ఆ దేవాలయానికి చాలా వరాలు, వరహాలు ఇచ్చాడు.





" జీవిత విలువలు "

మనం ఉన్నతంగా ఎదగడానికి .. సమాజంలో ఎలా జీవించాలో, ఏ విధంగా ఇతరులతో మెలగాలో తెలిపే నియమాలను **" జీవిత విలువలు "** అంటాం.

మనకు నచ్చినట్లుగా మనం జీవిస్తూ .. ఇతరులకు చేతనైనంత సహాయం చేస్తూ .. ప్రకృతి సూత్రాలను గౌరవిస్తూ జీవించడమే నిజమైన జీవితం. ఈ జీవిత విలువలే మనల్ని సమాజంలో ఉన్నతంగా నిలబెడతాయి.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

ఉన్నత వ్యక్తిత్వానికి అద్దం పట్టే జీవిత విలువలను ఆచరిస్తూ .. తాము నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం అలుపెరగని పోరాటం చేసిన యోద్ధులు .. గాంధీజీ ! వారు పాటించిన జీవిత విలువలు :

- **" ' సత్యం ', ' అహింస ' లను పాటించడం "**
- **" వారానికి ఒకరోజు ' మౌనం ', ' ఉపవాసం ' పాటించడం "**
- **" ప్రతిరోజూ పారిశుద్ధ్యం పనులు చేయడం "**
- **" ప్రతిరోజూ ప్రార్థన చేయడం "**
- **" తన కుటుంబం ఎదుగుదల గురించే కాకుండా యావత్ భారతదేశం ఎదుగుదల గురించి ఆలోచించడం "**



భారతదేశం స్వాతంత్ర్యం కోసం బ్రిటిష్ వాళ్ళతో పోరాడడానికి అహింసనే ఆయుధంగా చేసుకున్న గాంధీజీ .. ఉద్యమం పతాకస్థాయిలో ఉన్నప్పుడు కొందరు అతివాద నాయకుల హింసాత్మక చర్యల పట్ల ఎంతో బాధపడ్డారు ! వెంటనే తమ నిరసనను వ్యక్తం చేస్తూ నిరాహార దీక్షను చేపట్టారు. చివరికి అహింసాధర్మాచరణ పట్ల వారి అంకితభావాన్ని గౌరవిస్తూ నాయకులంతా కూడా ఉద్యమాన్ని శాంతియుతంగా కొనసాగించారు !

" పతాకస్థాయికి చేరిన ఉద్యమం గాంధీజీ



నిరాహార దీక్ష వలన నీరుకారి పోతుందేమో " అని ఇతర నాయకులంతా భయపడుతూ ఉంటే .. గాంధీజీ మాత్రం తాము నమ్మిన సిద్ధాంతానికీ మరి జీవితవిలువలకూ కట్టుబడి నిలిచి .. ఉద్యమాన్ని గాడితప్పకుండా కాపాడి అహింసాయుత పద్ధతిలోనే స్వాతంత్ర్యం రావడానికి కారణభూతమయ్యారు ! ఆయన పాటించిన జీవిత విలువలే ఆయనను అత్యున్నత స్థాయిలో నిలబెట్టాయి.

సినిమా సందేశం :

మన జీవితంలో నైతిక, సామాజిక, వ్యక్తిగత విలువల గురించి అత్యద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం **" ఆ నలుగురు "**.

" **ప్రేమ్ మూవీస్** " పతాకంపై, **చంద్ర సిద్ధార్థ** దర్శకత్వంలో, **శ్రీమతి సరితాపాత్ర** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **రాజేంద్రప్రసాద్, ఆమని, రాజా** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఈ చిత్రంలో **" రఘురాం "** అనే పత్రికా జర్నలిస్టు జీవిత విలువలు, సామాజిక విలువలు, వ్యక్తిగత విలువలను పాటిస్తూ .. నిజాయితీగా సంపాదించిన డబ్బుతోనే తన కుటుంబాన్ని పోషిస్తూ .. ఇతరులకు కూడా తనవంతు సాయం చేస్తూ వుంటాడు. ఒకసారి తనకు **" ఉద్యోగమా ? లేదా తన స్వీయ విలువలా ? "** అనే పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు అతడు తన ఉద్యోగం సైతం లెక్కచేయకుండా విలువలకే ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి ఉద్యోగాన్ని వదులుకుంటాడు ! కానీ మేనేజర్ తన తప్పు తెలుసుకుని తిరిగి అతనికి ఉద్యోగం ఇచ్చేస్తాడు.

అలాగే మరొకసారి తన ఇంట్లో కూడా ఇదే పరిస్థితి ఏర్పడి కుటుంబ సభ్యుల బలవంతం వల్ల తన విలువలను వదులుకోవాల్సి రావడంతో దానిని జీర్ణించుకోలేక బాధతో రఘురాం చనిపోతాడు. రఘురాం చనిపోయిన విషయం తెలుసుకుని చాలా మంది జనం వస్తారు కానీ డబ్బు మాయలో పడిపోయిన కొడుకులు, అల్లుడు మాత్రం రావడానికి సుముఖత చూపించరు.

చివరకు రఘురాం ద్వారా సహాయం పొందిన వ్యక్తులందరూ వచ్చి .. ఆయన సహాయం చేయడం వలన తాము పొందిన ప్రయోజనాలను తెలియజేయడంతో రఘురాం పాటించిన జీవిత విలువల యొక్క ప్రాముఖ్యతనూ, ప్రయోజనాలనూ వారి కుటుంబ సభ్యులు తెలుసుకుని ఆచరణలో పెడతారు !









" గాసిప్స్ .. ఉబుసుపోక కబుర్లు "

మనకు ఏ మాత్రం సంబంధంలేని .. ఏ మాత్రం ఉపయోగపడని మరి పనికిరాని మాటలను **" ఉబుసుపోక కబుర్లు "** అంటాం.

మనల్ని మహాత్ముణ్ణి చేసి మరింత గొప్పస్థాయికి తీసుకువెళ్ళేది మనం మాట్లాడే **" సరి అయిన మాట "** అయితే .. మనల్ని పాపాత్ముడిని చేసి .. మరింత హీనమైన స్థాయికి దిగజార్చేది మనం మాట్లాడే **" సరి కాని మాట "**.

" సరి అయిన మాట " మన జీవితంలో **స్వర్గాన్ని** సృష్టిస్తే .. **" సరి కాని మాట "** మన జీవితంలో **నరకాన్ని** సృష్టిస్తుంది. కేవలం మన పట్ల మనం మాట్లాడుకునే మాటలే ఇంతటి ప్రభావం చూపిస్తే .. మరి మనం ఇతరుల జీవితాలకు సంబంధించిన వ్యక్తిగత విషయాలను వారు లేనప్పుడు వారి గురించి మాట్లాడటం ఎంతటి మహాపాపమో ఆలోచించండి !

పనికిరాని విషయాలను మాట్లాడుతూ ఎంతో అందమైన మన జీవితంలో .. చెత్తను వేసుకుంటూ, సమస్యల వలయంలో చిక్కుకుని, వాటికి సంబంధించిన రోగాలను అనుభవిస్తూ, జీవిస్తున్నాం. చెత్త ఆలోచనలు చేస్తూ, పనికిరాని చెత్త కబుర్లు మాట్లాడుతూ మనలోని ప్రాణశక్తిని హరించివేసుకోవడమే కాకుండా మన జీవితంలో విలువైన సమయాన్ని వృథా చేసుకుంటూ వుంటాం.

పనికిమాలిన మాటలను మాట్లాడుతూ ప్రాణశక్తిని నాశనం చేసుకుని శారీరక, మానసిక రోగాల బారినపడి **" దేవుడా ! ఎందుకు నన్ను ఈ నరకంలో పడేశావు ? "** అంటూ విలపిస్తూ ఉంటాం. నిజానికి ఆ నరక కూపంలో మనల్ని పడేసింది మనం మాట్లాడిన పనికిరాని చెత్త కబుర్లే కనుక మనం జీవితంలో రెండు విషయాల దగ్గర ఎంతో జాగ్రత్త వహించాలి :

❖ చాడీలు చెప్పడం ❖ నిందలు వేయడం

ఎదుటి వ్యక్తి గురించి చాడీలు చెప్పినా, నిందలు వేసినా .. మనం హీనమైన మరి అత్యంత క్రింది స్థాయికి దిగజారిపోతాం. కాబట్టి మనం **" మన మాటను మంత్రంలా ఉపయోగించాలి "**, **" మన మాటను వజ్రాయుధంగా చేసుకోవాలి "** మరి **" మన మాటను స్వీయ ఎదుగుదల కోసం మాత్రమే ఉపయోగించాలి ! "**

" Face is index of the Mind. Word is index of the Soul "





स्वच्छ भारत अभियान
SWACHH BHARAT ABHIYAN
" స్వచ్ఛ భారత్ "



మన చుట్టూ వున్న పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా వుంటేనే మనం చక్కగా, ఆరోగ్యంగా, హాయిగా, ఆనందంగా జీవించగలం. కనుక " **Cleanliness is next to Godliness** " అంటూ " **స్వచ్ఛ భారత్** " ఉద్యమంతో మన దేశం పరిశుభ్రతలో మరో ముందడుగు వేస్తోంది !



మన భారతదేశ ప్రధానమంత్రి **మాన్యశ్రీ నరేంద్ర మోడీ** గారి ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభించిన " **స్వచ్ఛ భారత్ ఉద్యమం** " ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది ప్రజలు పరిశుభ్రత యొక్క అవసరాన్ని తెలుసుకుంటున్నారు. " **ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు మనదేశంలోని పిల్లలే అంబాసిడర్లు** " అంటూ మోడీజీ భావిభారత పౌరులలో చక్కటి స్ఫూర్తిని నింపారు.

స్వచ్ఛ భారత్‌లో భాగంగా మనం అంతా కూడా మన చుట్టూ వున్న పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా వుంచుకుంటూ దాని ప్రాముఖ్యతను గ్రామాలలో, మారుమూల తండాలలో తెలియజేసి అక్కడి ప్రజలను చైతన్యపరచాలి. " **అనేక రోగాలకు కొంత కారణం పరిసరాల పరిశుభ్రత లేకపోవడమే** " అని వాళ్ళకు తెలియజేయాలి.

" **మన చుట్టూ ఉండే పరిసరాల ప్రభావం మన మనస్సు మీద, మన వ్యక్తిత్వం మీద చాలా ఉంటుంది** " మరి మన చుట్టూ ఎంత శుభ్రంగా, అందంగా ఉంటే మన మనస్సు కూడా అంతే శుభ్రంగా వుంటుంది. కనుక ..

.. మన ఇంటిని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకుందాం ..

.. మన వీధిని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకుందాం ..

.. మన విద్యాలయ ప్రాంగణాన్ని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకుందాం ..

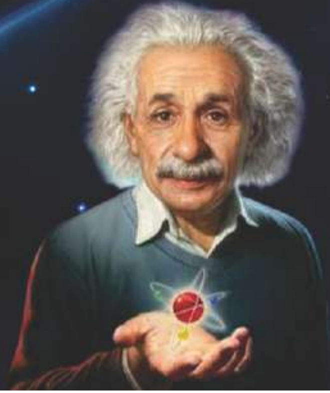
.. మన ఊరుని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకుందాం ..

.. మన శరీరాన్ని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకుందాం ..

.. మన మనస్సును స్వచ్ఛంగా ఉంచుకుందాం ..

.. అందరం ఆరోగ్యంగా .. ఆనందంగా జీవిద్దాం ..





" ఐన్‌స్టైన్ హితోక్తులు "

ఎందరో మేధావులు ఈ " ప్రపంచం " అనే విశ్వవిద్యాలయంలో .. తమ తమ జీవితాలనే ప్రయోగశాలలుగా మలచి .. ఎన్నెన్నో ప్రయోగాలు, మరెన్నో సాహసాలు చేసి .. ఆ అవిరామ పరిశ్రమలో ఎన్నో విజయాలనూ మరి లెక్కకు మించిన అపజయాలనూ పొంది ఎంతో **" అనుభవజ్ఞానాన్ని "** గడించారు. వారిలో ఐన్‌స్టైన్ కూడా ఒకరు.

ప్రపంచ విఖ్యాత భౌతిక శాస్త్రవేత్త " ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టైన్ " గారు వివిధ సందర్భాలలో ఉదహరించిన హితోక్తులు :

" నా జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకున్నానని తరచు నాకు అనిపిస్తూ వుంటుంది. ఎందుకంటే నేను ఎప్పుడూ సుదూరంలో ఉన్న నక్షత్ర మండలాన్ని అన్వేషించాను కానీ నా అంతరాలలోని ' నేను ' అనే అతి సమీప నక్షత్రాన్ని (ఆత్మను) గురించిన అన్వేషణ చెయ్యనే లేదు. "

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

" భవిష్యత్తులో మానవాళి నశించిపోవడం అంటూ జరిగితే దానికి అంటువ్యాధులు, అణుబాంబులు కారణం కాదు ' నైతిక విలువల పతనం ' వల్లే అది జరుగుతుంది. "

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

" భారతదేశానికి నేను ఎప్పుడూ ఋణపడి ఉంటాను, ఎందుకంటే ప్రపంచానికి ఏ విధంగా లెక్కించాలో నేర్పించారు ; అదే కనుక తెలియకపోతే ఈ రోజు ఇంత శాస్త్ర పరిశోధన జరిగి వుండేది కాదు. "

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

" మానవుల ఆరోగ్యం కోసం .. మరి అలాగే భూమిపై జీవులు మనుగడ సాగించగలిగే అవకాశాలను వృద్ధి చేయడానికి శాకాహారులుగా మారడం కన్నా మరేదీ ఎక్కువగా ప్రయోజనకరం కాజాలదు. "

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

" ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉంటే .. జీవిత సత్యాలు వాటంతటవే సులభంగా అవగతం అవుతాయి. "





" బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ .. 13 లక్షణాలు "

పేదరికంలో పుట్టి కూడా జీవితంలోని కష్టాలనూ, అవరోధాలనూ తనకు అనుకూలంగా మలచుకుంటూ ఎదిగిన అమెరికా దేశపు ఆణిముత్యం " **బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్** " తాను ఉన్నత వ్యక్తిత్వాన్ని ఏ విధంగా పొందాడో తన " **ఆత్మ కథ** " లో ఇలా వ్రాసుకున్నారు.

" నేను పదమూడు లక్షణాలను ఎంపిక చేసుకున్నాను. ఆ పదమూడు మానసిక లక్షణాలను ఆకళింపు చేసుకోవాలన్నదే నా ప్రయత్నం. అయితే అన్నింటినీ ఒకేసారి అలవరచుకోవడం కష్టం కదా ! అందుకే ఒక్కొక్కటిగా అభ్యాసం చేశాను. ముందు ఓ లక్షణం తీసుకుని దాన్ని నరనరాన జీర్ణించుకుని .. అనంతరం రెండో లక్షణాన్ని అభ్యసించాను ".

ఆ పదమూడు లక్షణాలను తెలుసుకుందాం, అవి :

1. **మౌనం : అవసరమైనవరకే మాట్లాడాలి ; అనవసర వాదవివాదాలకు దూరంగా ఉండాలి.**
2. **హితం : మంచినే చేయాలి.**
3. **క్రమశిక్షణ : ప్రతి పనిలోనూ క్రమశిక్షణతో మెలగాలి.**
4. **తీర్మానం : ఏదైతే " చేయగలం " అనుకుంటామో అదే చేయాలనుకోవాలి ; ఏదైతే చేయాలనుకున్నామో అది తప్పక చేయాలి.**
5. **వృధా చేయకపోవడం : డబ్బును, నీటిని, సమయాన్ని వృధా చేయకూడదు.**
6. **పరిశ్రమ : శ్రమించాలి, బాగా కష్టపడాలి, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఉత్పాదక పని చేస్తూ వుండాలి ; అనవసరమైన పనులు ఏమీ చేయకూడదు ; ఏ పని చేసినా అది నిర్మాణాత్మకంగా ఉండాలి.**
7. **సిన్సియారిటీ : చిత్తశుద్ధితో మెలగాలి ; మాట్లాడినా, పనిచేసినా .. చిత్తశుద్ధితో చేయాలి.**
8. **న్యాయం : ఎవ్వరికీ అన్యాయం చేయకూడదు.**
9. **అతి కూడదు : దేనిలోనూ " అతి " పనికిరాదు ; పని చేసినా, ఏం చేసినా శ్రుతి మించి చేయకూడదు " అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ " అని నమ్మాలి.**
10. **పరిశుభ్రత : పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలి.**
11. **మానసిక ప్రశాంతత : ఎన్నడూ మానసిక ఆందోళనకు గురికాకూడదు ; రాబోయే ప్రమాదాలనే తలచుకుంటూ అనవసరమైన ఆదుర్దా పడడం మంచిది కాదు.**
12. **పవిత్రత : ఇతరులకు భంగం వాటిల్లే పని ఏదీ చేయకూడదు ; పవిత్రత అంటే అసలు అర్థం .. ఇతరులకు నష్టం, కష్టం కలగకుండా చూడడమే.**
13. **అవమానించడం : ఇతరులను అవమానించేలా మాట్లాడకూడదు.**

ఈ పదమూడు లక్షణాలను తన జీవన లక్షణాలుగా రూపొందించుకోవడానికి ఫ్రాంక్లిన్ ఏకంగా 56 సంవత్సరాలపాటు ఎంతో సాధన చేశాడు ! దీనిని బట్టి ఒక ఉన్నత వ్యక్తిత్వాన్ని సముపార్జించుకోవడానికీ, నిజాయితీగా మెలగడానికీ ఎంత తీవ్రంగా కృషి చేయాలో .. ఆలోచించండి !







సాధారణంగా పాఠశాలలలో మనం నేర్చుకునే పాఠాలు .. భవిష్యత్తులో మనకి మంచి ఉద్యోగాన్ని సంపాదించేలా చేస్తాయి మరి డబ్బుకి కొదువలేకుండా చేస్తాయి.

కానీ చక్కని జీవితాన్ని పొందడానికి కావలసిన పాఠాలను విద్యార్థులకు నేర్పించాలని మైక్రోసాఫ్ట్ అధినేత " **బిల్ గేట్స్** " నిర్ణయించుకుని .. అమెరికాలో ఒకానొక పాఠశాల వార్షికోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా వెళ్ళి ఆ పాఠశాల పిల్లలకు 11 జీవిత పాఠాలు నేర్పారు. అవి విద్యార్థులకే కాదు .. సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తికీ ఉపయోగపడే అద్భుతమైన పాఠాలు :

- " జీవితం పూలపాన్పు కాదు ; సమాజం మీరు అనుకున్నంత సజావుగా లేదు. అయినా సరే దానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. సమస్యలు వచ్చినప్పుడు చతికిలబడిపోవద్దు. సాలెపురుగులా లేస్తూనే ఉండాలి. ఎన్నిసార్లు పడ్డారు అన్నది కాదు .. ఎన్నిసార్లు లేచారు అనేది ముఖ్యం. సమాజం బాగా లేదనీ, మనుష్యులు మారిపోయారనీ, మంచికి స్థానం లేదనీ సణుక్కోవటం కన్నా, చేయాల్సిన పని చేసుకుంటూ పోవాలి.
- " ప్రతి మనిషికీ స్వీయ గౌరవం చాలా ముఖ్యం నిజమే, కానీ అది శ్రుతి మించితే ప్రమాదం. అది గర్వంగా మారవచ్చు. మొండిగా మారేలా చేయవచ్చు. అటువంటి వారికి సమాజం చాలా నిశ్శబ్దంగా గట్టి దెబ్బ తగిలిస్తుంది. అందుచేత తనను తాను గౌరవించుకుంటూనే, సమాజాన్ని కూడా గౌరవిస్తూ మెలిగే వారిని సమాజం ఆత్మీయంగా ఆదుకుంటుంది.
- " పాఠశాలలలో చదువు పూర్తి చెయ్యకుండా లక్షలు గడిస్తామనీ, పెద్ద పెద్ద పదవులు అలంకరిస్తామనీ కలలు కనవద్దు. ఆ రోజులు పోయాయి అవి రెండూ సంపాందించాలి అంటే చదువు మీద శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి.
- " మీ పాఠశాలలలో ఉపాధ్యాయుడు మరీ కఠినంగా వ్యవహరిస్తున్నారని బాధ పడకండి. అది కూడా ఒక పాఠమే. మీ మంచి కోసమే అలా కఠినంగా ఉన్నారు. అది రేపు మీరు ఉద్యోగంలో చేరినప్పుడు కూడా అలాంటి బాస్‌తో ఎలా వేగాలో నేర్పుతుంది. జీవితంలో మనకు చాలామంది, తమకు తెలియకుండా కూడా పాఠాలు నేర్పుతూనే ఉంటారు. అవి ఎప్పుడు, ఎలా, ఏ విధంగా పనిచేస్తాయో ముందే తెలియదు.
- " మీరు చదువుకునే పరిస్థితి అనుకూలంగా లేకపోతే, దానికి కారణం మీ తల్లిదండ్రులనీ, ఇంటి పరిస్థితులనీ, కాలం కలిసి రాలేదనీ భ్రమలో పడకండి. ఎటువంటి ప్రతికూల పరిస్థితులనైనా,

ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కొని అందరినీ ఆశ్చర్యపరచి, అద్భుతాలు చేసిన అసామాన్యులు ఈ ప్రపంచంలో ఎందరో ఉన్నారు.

- " మీరు పుట్టక ముందు మీ తల్లిదండ్రులు ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉండేవారు. మీరు పుట్టిన తర్వాత, మిమ్మల్ని పెంచటంలో ఎన్నో శ్రమలు తీసుకోవటం, మీకు కావలసినవి కొని ఇవ్వటం, మీ బట్టలు ఉతకటం లాంటి పనులు చేసి అలసిపోయారు. అందువలన వారు మీరు కోరుకున్న విధంగా వుండక మీకు వారు అంటే కొంత చికాకుగా ఉండవచ్చు. అయినా మీరు వారి పట్ల మీ పద్ధతి మార్చుకోండి లేదా రేపు మీ పిల్లల వలన మీ పరిస్థితి కూడా దయనీయంగా మారవచ్చు.
- " చదువు కోసం, పైకి రావటం కోసం చిన్న చిన్న పనులు చేయటం నామోషీగా భావించకండి. దానికోసం తల్లిదండ్రుల చేత ఖర్చు పెట్టించకండి. ' మీ కోసం మీ తండ్రి, తాతలు చిన్న చిన్న పనులు చేయటం నామోషీగా భావించలేదు .. అవి అవకాశాలుగా భావించారు ' అని గుర్తించండి.
- " పాఠశాలలలో విజయాలు సాధించిన వారంతా కూడా జీవితాలలో విజయాలు సాధిస్తారనే గ్యారంటీ లేదు ; పరీక్షల్లో ఫెయిల్ అయిన వారు జీవితంలో పైకి రాలేరనే సిద్ధాంతం లేదు. ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థి పాసయ్యే వరకు పరీక్షలు వ్రాయాలి. అది జీవితంలో పట్టుదల పెంచుతుంది. అనుకున్నది సాధించటానికి అవసరమైన వజ్రసంకల్పం వారు అలవర్చుకునేలా చేస్తుంది.
- " చదువులో సెమిస్టర్స్ ఉన్నట్లుగా, జీవితంలో సెమిస్టర్స్ ఉండవు. వేసవి సెలవులు, శీతాకాలపు విరామాలు అస్సలు ఉండవు. జీవితంలో రోజూ పరీక్షలే ! ఆ పరీక్షలను సంతోషంగా స్వీకరించాలి. సెలవులు అనేవి అస్సలు ఉండవు. సంతోషంగా ఉంటే అదే మనస్సుకు సెలవు.
- " టెలివిజన్ సీరియల్స్‌కూ, నిజ జీవితంలో సంఘటనలకూ ఏ మాత్రం సంబంధం ఉండదు కనుక వాటిని చూసి కాలేజీలో జల్సాలు, ప్రేమ వ్యవహారాలతో గడిపే వారు తర్వాత విరహ గీతాలు, శోక గీతాలు పాడుకోవలసి వస్తుంది.
- " చదువుకునే రోజుల్లో క్లాస్‌మేట్స్‌తో, జూనియర్లతో మంచి సంబంధాలు పెంచుకోండి. ఎవ్వరితోనూ గొడవలు పెట్టుకోకండి. ఎందుకంటే భవిష్యత్తులో ఎవరు, ఎవరి కింద పనిచేస్తారో ఎవరికెరుక ? అందరితో బావుండండి.

" పై విషయాలన్నీ నచ్చితే, వెంటనే అమలు పరచండి. అన్నీ అనుకున్నట్లు జరిగితే .. మీ టీచర్లకు కృతజ్ఞతలు చెప్పండి. ఎందుకంటే నాకు ఈ పాఠాలన్నీ నేర్పింది మా టీచర్లే ! వారి ఆశీస్సులతోనే నేను ఈ రోజు ఈ స్థితిలో ఉన్నాను " అని **బిల్ గేట్స్** ముగించారు.







" శాకాహారం గురించి శాస్త్రవేత్తల సందేశాలు "

మానవజన్మ తీసుకుని ఈ భూమిపై మనుగడను సాగిస్తున్న మనం అంతా కూడా మన భౌతిక శరీర స్వభావ రీత్యా శాకాహారులం ! మానవ శరీరం నిర్మాణ పరంగానే కాకుండా .. పోషక విలువల దృష్ట్యా చూసినా కూడా మాంసాహారానికి అనువుగా లేదు.

భోజనంలో సమతూకం ఉండాలంటే, ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్‌లు, ప్రొటీన్‌లు, క్రొవ్వు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, లవణాలు సమపాళ్ళల్లో ఉండాలి. మాంసంలో " **కార్బోహైడ్రేట్‌లు** ", " **పీచు పదార్థం** ", " **విటమిన్-C** ", " **విటమిన్-K** " వంటి పోషకాలు ఎంత మాత్రం ఉండనే ఉండవు. పైగా " **కొలెస్ట్రాల్** " అనబడే హాని కలిగించే సేచ్యురేటడ్ ఫాటీ ఏసిడ్‌లతో పాటు అనేక విష పదార్థాలు ఉంటాయి. **అమెరికాలోని జనరల్ ఎకౌంటెంట్ ఆఫీస్** నివేదిక ప్రకారం .. మాంసంలో 143 రకాల రసాయనిక పదార్థాలు నిర్ణీత మోతాదుకన్నా హెచ్చుగా ఉన్నాయి. వీటిలో 47 రకాలు క్యాన్సర్ వ్యాధిని కలిగించేవి అయితే మరొక 25 రకాలు అంగవైకల్యం కలిగించేవి !

అంతేకాదు, మాంసంలో ఉన్న క్రొవ్వు .. గుండె జబ్బులు, బ్లడ్ ప్రెషర్, మధుమేహం వంటి రోగాలను కలిగిస్తుంది. మాంసంలో ఉండే ప్రొటీన్‌లో **యూరిక్ ఆసిడ్, లకోమిన్, క్రేరియన్ వంటి విషపదార్థాలు** ఉన్నాయి. ఇవి ఉద్రేకం కలిగిస్తూ .. శక్తిని ఇస్తున్న భ్రమను కలిగిస్తాయి కానీ శక్తిని ఎంత మాత్రం ఇవ్వవు. శాకాహారంలో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ .. మాంసంలో వున్న ప్రొటీన్‌ల కన్నా ఎక్కువ బలాన్ని ఇస్తాయి.

ఒక **డేనిష్ పరిశోధకుని** ప్రయోగంలో .. మాంసం, గ్రుడ్లు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని మూడు రోజులపాటు ఇవ్వడం వల్ల క్రీడాకారుల శక్తి సగానికి సగం తగ్గిపోయింది. పూర్తి శాకాహారం ఇవ్వడం వల్ల వారి శక్తి 50 శాతం పెరిగింది. ప్రపంచంలోని **ఈత** నిపుణులలో ప్రముఖులు " **మూరే రోజ్** ", " **జోనీ వెసమ్‌తర్** " లు శాకాహారులే !

" ఫుట్‌బాల్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వంటి క్రీడలలో కూడా శాకాహారులైన క్రీడాకారులు మాత్రమే మొదటి వరుసలో ఉన్నారు " అని వివిధ పరిశోధనలు మనకు తెలియజేస్తున్నాయి.

21 పౌండ్ల వృక్ష ప్రొటీన్‌ల నుంచి **ఒక పౌండ్ మాంసం ప్రొటీన్** తయారవుతుంది. అమెరికాలోని ఆహారోత్పత్తిలో 70 శాతం వృక్ష సంబంధిత ప్రొటీన్స్‌ను (సోయాబీన్స్ వంటివి) పశువులకు మేతగా వాడతారు కనుక అమెరికా మాంసం తినడం మానివేస్తే ప్రపంచంలోని ప్రొటీన్ కొరతలో 90 శాతం తీరుతుంది.

కొన్ని ఇతర దేశాలు కూడా ఈ పని చేస్తే ప్రపంచ ప్రజలందరూ కడుపునిండా భోజనం చేయగలుగుతారు. అంటే శాకాహార ఉత్పత్తికి అవసరమయ్యే దానికన్నా ఏడు రెట్లు అధికంగా ప్రొటీన్‌లు మాంసాహార ఉత్పత్తికి అవసరం అవుతుంది. కనుక మాంస ఉత్పత్తి పరిశ్రమకోసం ఎన్నో అడవులు నరికి వేయబడుతున్నాయి.

Prominent Vegetarians



Pythagoras | Isaac Newton | Dr. Babu Rajendraprasad | Subhash Chandrabose | Bhagat Singh | Chandrashekhar Azad | Sardar Vallabhbhai Patel | Lal Bahadur Shastri

మాంసం ఉత్పత్తికి నీటి వాడకం చాలా ఎక్కువ కనుక దాని వల్ల నీటి కొరత సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఒక పౌండ్ మాంసం ఉత్పత్తి చేయడానికి అవసరమయ్యే నీటితో ఒక మామూలు కుటుంబం నెలరోజులపాటు హాయిగా జీవించగలుగుతుంది.

మాంస ఉత్పత్తి వల్ల ఏర్పడుతున్న మరో విషమ సమస్య " **పర్యావరణ కాలుష్యం** ". మన దేశంలో ప్రస్తుతం 38,029 కబేళాలు ఉన్నాయి. వీటి నుంచి ప్రతి సంవత్సరం 19 లక్షల 60 వేల టన్నుల కలుషిత పదార్థాలు వెలికివస్తున్నాయి.

మాంసాహారానికీ, ఆత్మహత్యలకూ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది .. కేరళ ప్రాంతం ఇందుకు ఉదాహరణ : కేరళలో ప్రస్తుతం 715 కబేళాలు ఉన్నాయి. ఇన్ని కబేళాలు మరే ప్రాంతంలోనూ లేవు. దేశంలో ఆత్మహత్యలు సగటున లక్షమందికి 9.2 మాత్రమే ! అయితే, కేరళలో సగటున లక్షమందికి 27.3 ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటూ ఉంటారని సర్వేలు తెలియజేస్తున్నాయి. మాంసాహారసేవనం వల్ల వ్యక్తిలో మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతోందని దీనినిబట్టి స్పష్టమవుతోంది.

మాంసాహారానికీ .. యుద్ధానికీ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. కనుకనే " మాంసాహారం క్రూరత్వాన్నీ .. క్రూరత్వం యుద్ధాన్నీ .. సృష్టిస్తాయి " అన్నారు ప్రముఖ రచయిత **జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా** !

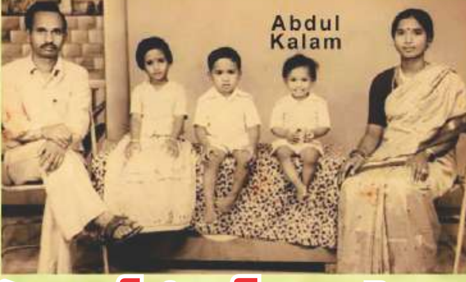
ఐరోపాలో మనిషి మాంసం కోసం పశువులను పెంచడం ప్రారంభించిన నాటినుంచి యుద్ధాలు పెరిగాయని " **మాన్ ఈజ్ ఫుడ్** " అనే గ్రంథాన్ని రచించిన **L. జాన్సన్** వ్రాశారు.

శాకాహారం మనలో ఆధ్యాత్మిక విలువలను పెంచుతుంది మరి సాత్విక ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. " **ఆహారశుద్ధౌ సత్త్వశుద్ధి** " అని **ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు** చెపుతోంది. అంటే పరిశుద్ధం, సాత్వికం అయిన ఆహారం వల్ల శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి తేలిక అయి .. పవిత్రం అవుతాయి.

ప్రపంచంలోని అవతార పురుషులు, మత ప్రవక్తలు, మహనీయులు అంతా కూడా శాకాహారాన్నే ప్రబోధించారు. **పైథాగరస్ .. న్యూటన్ ల నుంచి ఐన్‌స్టైన్ వరకు గల శాస్త్రవేత్తలు .. లియోనార్డో డా వించి .. జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా వంటి కళాకారులు, రచయితలు, శాకాహారులుగా జీవించారు. గాంధీజీ .. డా॥ రాజేంద్రప్రసాద్ .. లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి .. సర్దార్ పటేల్ వంటి నాయకులు, నేతాజీ సుభాష్‌చంద్రబోస్ .. భగత్ సింగ్ .. చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ వంటి విప్లవవీరులు** శాకాహారాన్ని సమర్థించినవారే.

మనిషి యొక్క సర్వతోముఖ వికాసానికి అవకాశాలు ఇందులో ఉన్నాయి కనుక శాకాహారం అన్ని విధాల శ్రేయస్కరం ! దీనివెనుక " **జీవ కారుణ్యం** " , " **విశ్వబంధుత్వం** " అనే సృష్టి సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి కనుక .. తరుణం మించిపోకముందే అసుర సంస్కృతికి చిహ్నం అయిన మాంసభక్షణను వదులుకుని శాకాహారాన్ని స్వీకరించడం విజ్ఞతకు లక్షణం.







" అబ్దుల్ కలామ్ గారిపై వాళ్ళ నాన్న గారి ప్రభావం "

తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని **" రామేశ్వరం "** అన్న పుణ్యక్షేత్రంలో జన్మించిన భారతదేశ మాజీ రాష్ట్రపతి మరి **" మిస్సైల్ మ్యాన్ "** డా॥ **APJ అబ్దుల్ కలామ్** గారి విజయ ప్రస్థానం వెనుక .. గొప్ప ఆధ్యాత్మిక భావ సంపదను కలిగి ఉన్న వారి తండ్రి **శ్రీ జైనులబ్దీన్** గారి ప్రభావం ఎంతో ఉంది. ఆ విశేషాలను వివరిస్తూ **కలామ్** గారు ..



" మా ఇంటికి దగ్గరలోనే ఉన్న ఒక పురాతనమైన మసీదుకు మా నాన్న ప్రతిరోజూ సాయంకాల నమాజ్ కోసం నన్ను తీసుకుని వెళ్ళేవారు. అక్కడ ఉన్న ఇతర ముస్లిం సోదరులతో కలిసి నేను నమాజ్ చేసే వాడిని. ఆ వయస్సులో దాని అర్థం నాకు తెలియకపోయినా .. ' ఆ నమాజ్ మాత్రం చేరవలసిన వారిని చేరింది ' అని నా మనస్సులో బలంగా అనిపించేది.

" కాస్త పెరిగి పెద్దయ్యాక ఒకసారి నమాజ్‌లోని విశిష్టతను గురించి అడిగినప్పుడు మా నాన్న .. ' ప్రార్థన అన్నది దివ్యశక్తితో మనల్ని మనం అనుసంధానం చేసుకునే ఒక పవిత్రమైన ప్రక్రియ. ' ప్రార్థన చేసినప్పుడు మనం జాతి, మత, కుల, స్థాయీ భేదాలకు అతీతమైన అనంత విశ్వంలో నేను కూడా ఒక భాగాన్ని అని తెలుసుకుంటాం " అని చెప్పేవారు !

" ఆ తరువాత రామేశ్వరం దగ్గరలో ఉన్న రామనాథపురంలో హైస్కూలు చదువుకు వెళ్ళడానికి మా నాన్నగారి అనుమతిని కోరినప్పుడు వారు .. ' అబ్దుల్ ! ఒకానొక పక్షి గగనానికి ఎగిరే విద్యను నేర్చుకోవాలంటే తన గూటిని వదలక తప్పనట్లే .. నువ్వు కూడా జీవితంలో పైకి ఎదగాలంటే మమ్మల్నీ, మా జ్ఞాపకాలనూ వదలక తప్పదు ! మా ప్రేమ, మా అవసరాలు నీకు ఎన్నటికీ ప్రతిబంధకాలు కావు ' అంటూ నా వెన్ను తట్టారు.

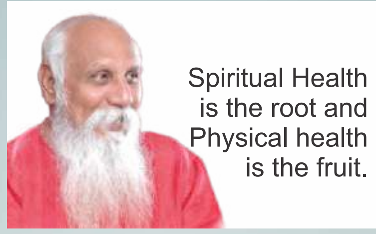


" ఆ తరువాత నన్నూ, నా ముగ్గురు సోదరులనూ మసీదుకు తీసుకు వెళ్ళి .. పవిత్ర ఖురాన్‌లోని ' అల్ ఫతీహా ' చదివించి అక్కడి నుంచి .. రామేశ్వరం రైల్వేస్టేషన్‌కు తీసుకు వచ్చారు. ' ఈ చిన్ని ద్వీపం నీ శరీరానికి నీడను ఇవ్వగలదేమో కానీ నీ ఆత్మకు కాదు ! నీ ఆత్మ రామేశ్వరంలో ఉన్న మేమెవ్వరం కూడా కలగనలేనంత గొప్ప భవిష్యత్తును కలిగి ఉండాలి ! అల్లాహ్ నిన్ను చల్లగా చూస్తాడు ' అంటూ ఎంతో ప్రేమగా నన్ను ట్రైన్ ఎక్కించారు " అని తెలియజేశారు.

ఆంగ్ల మూలం : **" వింగ్స్ ఆఫ్ ఫైర్ "**




Eckhart Tolle



Brahmarshi Patriji


Dr. Deepak Chopra


Jasmuheen


Louise L Hay


J Z Knight

B. ఆధ్యాత్మిక విద్య


Gita Saraydarian

" I. యోగ శాస్త్రం "

" II. ధ్యానశాస్త్రం "

" III. అంతర్ శక్తులు "

" IV. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం "


Paulo Coelho


Gary Zukav


Dr. Brian Weiss


Robin Sharma




Sam Semir


Kaya


Ching Hai


Anodea Judith

I. " యోగ శాస్త్రం "

" తస్మాత్ యోగీ భవ "

" యోగం " అంటే " కలయిక "
" యుంజతే ఇతి యోగః " అన్నది శాస్త్రం
" యుంజతే " అంటే " కలవడం " .. " ఏవేని రెండు కలవడం "
కలసి ఉంటే కలదు సుఖం .. కలవకపోతే అంతా దుఃఖం



రకరకాల " యోగాలు "

- రకరకాల అంగ విన్యాసాలతో, ముద్రలతో, భావనా ప్రదర్శనలతో కూడి ఉన్నది .. **" నృత్యయోగం ".**
- సు-నాదంతో, సు-స్వరాలతో, సు-లయలతో ఏకమై తాదాత్మ్యస్థితినందేది .. **" నాదయోగం ".**
- చేస్తున్న ప్రతి కర్మలో అన్యభావన లేకుండా ఏకాగ్రతలో ఉండడం .. **" కర్మనిష్ణాతయోగం ".**
- ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా సకల కర్మలనూ లోకకల్యాణార్థం చేయడం .. **" కర్మఫలత్యాగయోగం ".**
- నోటిలోంచి వచ్చే ప్రతి వాక్కు పట్ల జాగరూకతతో, సర్వకుశలోపరిగా ఉండడం .. **" సువాణియోగం ".**
- స్వాధ్యాయం పట్ల, సజ్జనసాంగత్యం పట్ల అంకితమై **దేహభావన** వీడి **ఆత్మభావన**తో ఉండడం .. **" ఆత్మజ్ఞానయోగం ".**
- పరమపురుషుల పట్ల, పరమయోగుల పట్ల దాసోహభావన కలిగి ఉండడం .. **" భక్తియోగం ".**
- భౌతిక కాయంతో మనస్సు మమేకం అయి రకరకాల ఆసనరీతులతో .. రకరకాల ప్రాణాయామాలతో .. కూడి ఉండడం **" హఠయోగం ".**
- శ్వాసప్రక్రియ మీద ఏకధారగా ధ్యాస ఉంచుతూ చిత్తవృత్తులను నిరోధం గావించుకుంటూ నాడీమండలశుద్ధి చేసుకుంటూ దివ్యచక్షువు దిశగా పయనం చేయడం **" క్రియాయోగం -ధ్యానయోగం ".**
- స్వ-పర బేధం లేకుండా **" మమాత్మా సర్వభూతాత్మ "** గా జీవించడం .. **" అద్వైతయోగం ".**
- సకల కారణ-కార్య సంబంధాలను .. పరస్పర స్పందన - ప్రతిస్పందనాదులను అధ్యయనం చేస్తూ .. ప్రకృతి యొక్క సహజ పరిణామ సూత్రాలను సశాస్త్రీయంగా అవగాహన చేసుకోవడం .. **" విజ్ఞానయోగం ".**
- స్వంత కష్టాలనూ, స్వంత బాధలనూ ప్రక్కన పెట్టి ఇతరప్రాణికోటి యొక్క యోగక్షేమాల పట్ల ధ్యాస ఉంచడం .. **" ఈశ్వరప్రణిధానయోగం ".**

" తస్మాత్ యోగీ భవ "



" అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం "

" **యోగం** " మరి " **ఆధ్యాత్మికత** " లకు పుట్టినిల్లు మన ' **భారతదేశం** '.

" **యోగః శ్చిత్త వృత్తి నిరోధః** " అన్నారు **పతంజలి మహర్షి.**

" **యోగం** " అంటే " **కలయిక** ".

" **మన బాహ్య ప్రపంచాన్ని అంతరంగ ప్రపంచంతో కలయిక చెందించి చిత్తం చేసే సకల వృత్తులను (పనులను) అంటే ఆలోచనలను శూన్యపరచుకోవడమే ' యోగం ' యొక్క పరమార్థం** " అని పతంజలి యోగ శాస్త్రం మనకు తెలియజేస్తోంది.

ఉపనిషత్తులలో, వేదాలలో .. ముఖ్యంగా అధర్వణ వేదంలో ప్రస్తావించబడి ఉన్న యోగాభ్యాసం గురించి సశాస్త్రీయంగా మరి సమర్థవంతంగా చర్చించిన వారిలో " **పతంజలి మహర్షి** " దే మొదటి స్థానం !

" **పతంజలి యోగ సిద్ధాంతం** " ప్రకారం .. మన ప్రాణమయ శరీరంలో .. కొన్ని కీలకమైన నాడీ స్థానాలు మరి కొన్ని ప్రధానమైన కేంద్ర స్థానాలు ఉన్నాయి. ఈ కేంద్ర స్థానాలనే చక్రస్థానాలనీ మరి వాటిని ప్రేరేపింపచేసినప్పుడు మన శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తి వెలువడుతుందనీ ఈ యోగాచార్యులు సిద్ధాంతీకరించారు. ఇలా వెలువడే శక్తిని ఈయన ' **కుండలినీ** ' అని సంబోధించారు.

ప్రతిరోజూ యోగాభ్యాసం చేయటం ద్వారా ఈ కుండలినీ శక్తి జాగృతమై మన శరీరం హాయిగా, తేలికగా వుంటుంది. మనస్సు ఆహ్లాదంగా వుంటుంది .. మరి మనలోని భావోద్రేకాలు సహజస్థితిలో వుంటాయి. హార్మోన్స్ యొక్క పనితనం చక్కగా వుంటుంది.

" **ఎలాంటి శారీరక అనారోగ్యాలు లేకుండా హాయిగా, ఆనందంగా జీవించడానికి యోగా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది** " అంటున్నారు .. సులువైన యోగా ప్రక్రియలను నాగరిక ప్రపంచానికి అందిస్తున్న ఆధునిక యోగా గురువు " **శ్రీ రాందేవ్ బాబా** " గారు.

ఇటీవల మన ప్రధానమంత్రి " **మాన్యశ్రీ నరేంద్ర మోడీ** " గారి చొరవతో యోగా యొక్క విశిష్టతను " **ఐక్యరాజ్యసమితి** " కూడా గుర్తించి .. ప్రతి సంవత్సరం **జూన్ 21వ తేదీని** .. " **అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం** " గా ప్రకటించి .. భారతదేశం యొక్క ఆధ్యాత్మిక యోగ శక్తిని ప్రపంచానికి తెలియజేసింది.



" స్వాధ్యాయ యోగం "

(ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాల యొక్క ప్రాముఖ్యత)

" ఒక పుస్తకాన్ని తయారుచేయడం " అంటే .. ఒకానొక తల్లి తన బిడ్డను గర్భంలో నవమాసాలు మోసి పురుటినొప్పులు పడి జన్మనివ్వటంలాంటిది ! అది ఆషామాషీ వ్యవహారం ఎంతమాత్రం కాదు.

" ఈ పుస్తకం ద్వారా పాఠకులకు ఎంతో మేలు జరగాలి " అన్న తపన పుస్తక రచయిత అణువణువులోనూ నిండిపోయి వుంటుంది కనుక " **పుస్తకం** " అంటే " **ఒకానొక ఆత్మ యొక్క జీవితకాల అనుభవసారం** " గా మనం తెలుసుకోవాలి !

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

" **పరమహంస యోగానంద** " గారికి " **ఒక యోగి ఆత్మకథ** " అనే స్వీయ పరిశోధనా గ్రంథాన్ని వ్రాయటానికి పది సంవత్సరాలు పట్టింది. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయిన ఆ ఆధ్యాత్మిక మహాగ్రంథం నిండా ఎంత జ్ఞానమో ! ఆ పుస్తకం చదవకపోతే మన జన్మ వృధా అవుతుంది. " **ఆపిల్ సంస్థ** " కు మూలమైన " **స్టీవ్ జాబ్స్** " దగ్గర ఎల్లప్పుడూ ఈ పుస్తకం ఉండేది. ఆయన అందరికీ ఈ పుస్తకాన్ని బహుకరించేవారు.

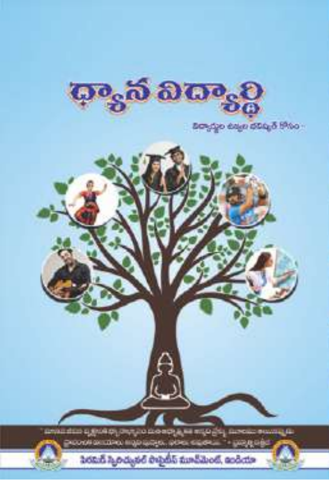
" పరమహంస యోగానంద "

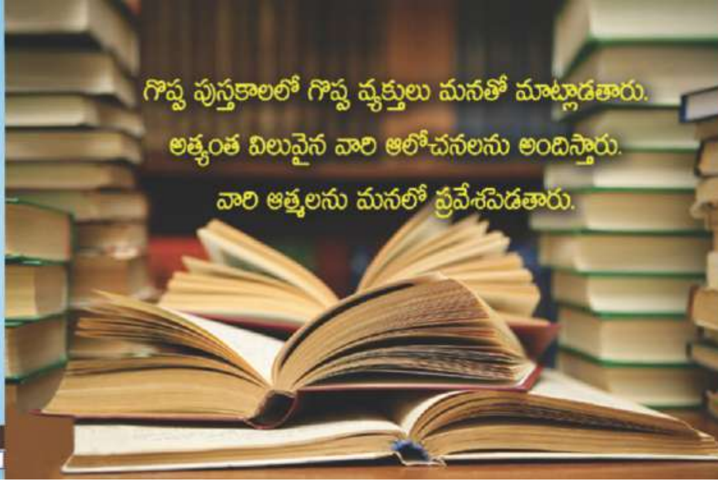
సినిమా సందేశం :

" **జొనాథన్ లివింగ్‌స్టన్ సీగల్** " అనే పుస్తకాన్ని " **రిఛార్డ్ బాక్** " అనే మహాత్ముడు రచించాడు. అది ఆయనకు " **ఆటోరైటింగ్** " ప్రక్రియ ద్వారా రెండు దఫాలుగా, ఆరు సంవత్సరాల వ్యవధిలో లభించింది.

ఈ పుస్తకం ఆధారంగా " **పారమౌంట్ పిక్చర్స్** " పతాకంలో, **హాల్ బర్ట్‌లెట్** దర్శకత్వంలో మరి నిర్మాణంలో వచ్చిన ఇంగ్లీషు చలనచిత్రం " **జొనాథన్ లివింగ్‌స్టన్ సీగల్** ".

సాధారణంగా **సీగల్ జాతి పక్షులు** సముద్ర ఉపరితలంపై నుంచి అయిదు అడుగుల ఎత్తు వరకు







మాత్రమే ఎగురగలుగుతాయి ! అయితే వాటిలో **" జొనాథన్ "** అనే పక్షి మాత్రం **" మిగతా జాతి పక్షులలాగా .. నేను ఇంకా ఎత్తుకు ఎందుకు ఎగరలేను ? "** అని విభిన్నంగా ఆలోచించి .. అలా ఎగిరేందుకు సాధన ప్రారంభించింది !

తన తల్లిదండ్రులు మరి ఆ జాతికి చెందిన ఇతర వృద్ధపక్షులు, నాయకపక్షులు **" మన జాతిలో ఇంతవరకూ ఎవ్వరూ ఇలాంటి పని చెయ్యలేదు, సాధ్యం కాని వాటి గురించి ప్రయత్నించి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోకు "** అని జొనాథన్‌ను హెచ్చరిస్తాయి. అయినా సాధన వదిలిపెట్టని జొనాథన్‌ను **" పిచ్చి పట్టింది, పిచ్చి ఆలోచనలు చేస్తున్నాడు "** అని తమ జాతిలో నుంచి వెలివేస్తాయి.

" పట్టు విడువని జొనాథన్ " తన అంతర్వాణి చెప్పినట్లు సాధన చేస్తూ .. ఆ క్రమంలో తన శరీరం బాగా దెబ్బతిని, చనిపోయే పరిస్థితికి వచ్చినా సరే దృఢమైన దీక్షతో సాధన చేస్తూనే ఉంటాడు. అప్పుడు అతనిలోని అంకితభావాన్ని గుర్తించిన ఉన్నతస్థాయి అనుభవం కలిగిన ఇతర జాతి పక్షులు .. ఎత్తైన శిఖరాలపై గాలిలోకి ఎగరడం, మేఘాలను చీల్చుకుంటూ కాంతి వేగంతో దూసుకుపోవడం వంటి ఎగరడంలోని మెళకువలన్నీ జొనాథన్‌కి నేర్పిస్తాయి.

అలా ఎగరడంలో పరిపూర్ణతను సంపాదించిన జొనాథన్ .. తిరిగి తనను వెలివేసిన తన జాతి పక్షుల దగ్గరికే వచ్చి .. తనలాంటి ఔత్సాహిక పక్షులకు ఎగరడంలోని మెళకువలన్నీ నేర్పించడం మొదలుపెడతాడు.



" రిఛార్డ్ బాక్ "

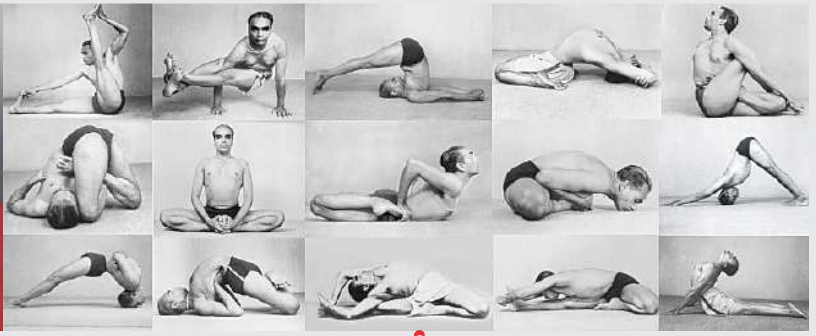
ఇలా **" జీవితంలో ప్రతి క్షణం నేర్చుకుంటూ .. అలా నేర్చుకున్న దానిని ఇతరులకు తెలియజేయడమే జీవిత పరమార్థం "** అని ఈ చిన్ని పుస్తకం ద్వారా రచయిత మన జీవిత లక్ష్యాన్ని మనకు తెలియజేసారు !

కనుక మనం అతి తక్కువ సమయంలో అతి అద్భుతంగా ఎదగటానికి .. పుస్తక పఠనమే అత్యంత సులువైన దారి !









" విశ్వయోగా గురువు ' శ్రీ BKS ' "

మానవ జీవన వికాసానికి దోహదం చేసే శాస్త్రీయమైన యోగ ప్రక్రియలను గురించి తమ జీవితకాలం పాటు పరిశోధనలు చేశారు **" విశ్వయోగా గురువు "** .. **శ్రీ బెల్లూరు కృష్ణమాచార్య సుందరరాజ (BKS) అయ్యంగార్ గారు.**

" 'యోగా ' అన్నది బ్రహ్మవిద్యేమీ కాదు .. ప్రతి ఒక్కరూ దానిని నేర్చుకోవచ్చు " అని నిరూపించిన శ్రీ BKS .. పతంజలి యోగ సూత్రాలపై విశేష పరిశోధనలు నిర్వహించి **" అయ్యంగార్ యోగా "** పేరుతో అత్యంత సరళమైన యోగ ప్రక్రియలను ప్రపంచానికి అందించారు.

చిన్నతనంలోనే మలేరియా, టైఫాయిడ్, క్షయ వంటి ప్రాణాంతక జబ్బులబారినపడి అనేక బాలారిష్టాలను ఎదుర్కొన్న **" BKS "** తొమ్మిది సంవత్సరాల వయస్సులోనే తన తండ్రిని కోల్పోయారు. **" ఆధునిక యోగపితామహుడు "** గా పేరుగాంచిన తన మేనమామ **తిరుమలై కృష్ణమాచార్యులు** గారి దగ్గర పదిహేను సంవత్సరాలపాటు అనేక యోగ ప్రక్రియలనూ మరి మెళకువలనూ నేర్చుకుని శారీరకంగా మరి మానసికంగా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులయ్యారు.

1937లో మహారాష్ట్రలోని పూణె పట్టణం చేరుకుని అక్కడ నుంచి దేశవిదేశాలలో యోగా శిక్షణను ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. పూణెలో తన భార్య పేరు మీద **" రమామణి అయ్యంగార్ మెమోరియల్ యోగా ఇన్స్టిట్యూట్ "** ను స్థాపించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 70 దేశాలలో యోగా శిక్షణాలయాలను నెలకొల్పారు. **" Light on Yoga ", " Light on Pranayama ", " Iyengar Yoga for Beginners ", " Arogya Yoga ", " Yoga, the Path to Holistic Health ", " The Tree of Yoga "** వంటి ఎన్నో పుస్తకాలను శ్రీ **BKS** మనకు అందించారు. భారతీయ యోగ శాస్త్రాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేసిన యోగ తపస్వి BKS అయ్యంగార్ గారిని **" పద్మశ్రీ ", " పద్మభూషణ్ ", " పద్మవిభూషణ్ ", " పతంజలి "** వంటి అనేక పురస్కారాలు వరించాయి.

అమెరికా దేశం శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో వారి పేరు మీద **" అయ్యంగార్ డే "** జరుపుకోవడం మరి చైనా దేశం వారి గౌరవార్థం **" పోస్టల్ స్టాంప్ "** ను విడుదల చెయ్యడం భారతీయ యోగ శాస్త్రానికీ మరి దానిని తమ వద్దకు చేర్చిన యోగా గురువుకు వారు ఇచ్చిన గౌరవాన్ని తెలియజేస్తున్నాయి.

" అయ్యంగార్ యోగా " పై శాస్త్రపరిశోధనలు చేపట్టిన ఆస్ట్రేలియా మరి అమెరికా దేశాల యూనివర్సిటీలు .. **" యోగ ప్రక్రియ ద్వారా మానసిక ఆందోళనల నుంచి, శారీరక రుగ్మతల నుంచి తేలిగ్గా స్వాంతన పొందవచ్చు "** అని తెలియజేశాయి. ఆ యా పరిశోధనా వ్యాసాలను గ్రంథస్థం చేసి వాటిని తమ విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశాలుగా రూపొందించాయి.

II. " ధ్యానశాస్త్రం "



" శ్వాస గురించి .. కొన్ని వాస్తవాలు "

- సాధారణంగా మనిషి రోజుకు దాదాపు 20,000 సార్లు **" శ్వాస "** తీసుకుంటాడు.
- మన ఊపిరితిత్తులు శ్వాస సహాయంతో 24 గంటల వ్యవధిలో 8,000 లీటర్ల గాలిని మరి 17 లీటర్ల రక్తాన్నీ ప్రసరణ చేస్తాయి.
- మనం మేలుకుని విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు నిమిషానికి సగటున 12-14 సార్లు శ్వాసిస్తే .. నిద్రలో ఉన్నప్పుడు నిమిషానికి సగటున 6-8 సార్లు **శ్వాసిస్తాం.**
- మనం చేస్తున్న పనికీ, మన అనుభూతికీ అనుగుణంగా మన **శ్వాస** పరిమాణం అనూహ్యంగా మారిపోతూ ఉంటుంది.
- మనం శారీరక వ్యర్థాలను .. 3% మలవిసర్జన ద్వారా .. 7% మూత్ర విసర్జన ద్వారా .. 20% చర్మం ద్వారా చెమట రూపంలో విసర్జిస్తే .. 70% శ్వాస ద్వారా .. ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుకుంటూ ఉంటాం.

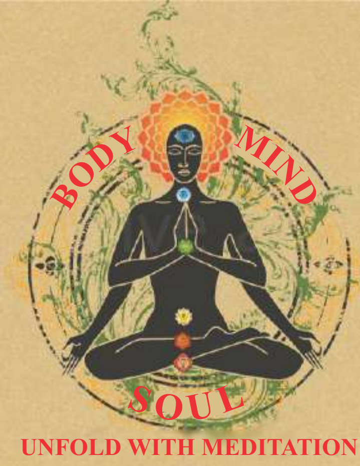
" శ్వాస " అన్నది మన శక్తిక్షేత్రాలను విస్తరింపచేసి మనల్ని మరింత శక్తివంతంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. **" శ్వాస మీద ఏకాగ్రత "** అన్నది మన మస్తిష్క తరంగాలను ప్రభావితం చేసి .. కుడి, ఎడమ మస్తిష్కాలను ఒక్కటి చేస్తుంది.

శరీరం/మనస్సు/భావోద్వేగాలు మరి ఆత్మలను అనుసంధానించే ఈ **" శ్వాస "** .. చేతనా మానసానికీ మరి సుప్తచేతనా మానసానికీ మధ్య వారధిగా పనిచేస్తుంది. మన **" చేతనా మానసం "** అనేది పంచేంద్రియ జ్ఞానంతో పనిచేస్తే .. విశాలమైన, అవిదితమైన **" సుప్తచేతనా మానసం "** అతీంద్రియ జ్ఞానంతో పనిచేస్తూ మన గతానికి సంబంధించిన జ్ఞాపకాలనూ మరి ముద్రలనూ తనలో దాచి ఉంచుతుంది.

చేతనా మనస్సును శూన్యం చేస్తూ .. సుప్తచేతనాత్మక మనస్సును చేరుకునే మార్గమే **" శ్వాస మీద ధ్యాస "** ధ్యానం !



" శరీరం-మనస్సు-ఆత్మ "



" మనం " అంటే **" మన శరీరం, మన మనస్సు మరి మన ఆత్మల యొక్క పరిపూర్ణ కలయిక ".**

వీటన్నింటి గురించీ .. మరి వాటి పనితీరును గురించీ .. మనం పూర్తిగా తెలుసుకున్నప్పుడే మనకు మన గురించి చక్కటి జ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క!

" భౌతిక శరీరం-Physical Body " : మన శరీరం అనేక అవయవాలతో .. వాటి వాటి నిర్వాహణా వ్యవస్థలతో .. అనేకానేక కణజాలాలతో .. మరెన్నో సూక్ష్మకణాలతో అలరారుతోంది. అందులో ..

ఊపిరితిత్తులు మనం పీల్చుకున్న ఉచ్ఛ్వాసను శుభ్రపరచి .. అవసరం లేని వాయువులను నిశ్వాసగా బయటకు పంపిస్తాయి.

మన **గుండె** సిరల ద్వారా అన్ని శరీర భాగాల నుంచి రక్తాన్ని సేకరించి, దానిని శుభ్రపరచటం కోసం ఊపిరితిత్తులకు పంపుతుంది. తిరిగి శుభ్రపడిన రక్తాన్ని స్వీకరించి ధమనుల సహకారంతో శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది.

మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని **జీర్ణాశయం** తనలో నింపుకుని అనేక రసాయనాల సహాయంతో దానిని జీర్ణంచేసి వ్యర్థ పదార్థాలను ప్రేగుల సహాయంతో విసర్జకవ్యవస్థకు పంపిస్తుంది.

కొన్ని బిలియన్ల **" న్యూరాన్లు "** మెదడులో పనిచేస్తూ మెదడు నుండి ఇతర శరీర అవయవాలకూ .. మరి ఇతర శరీర అవయవాల నుంచి మెదడుకూ సమాచారాన్ని నిరంతరం పంపిణీ చేస్తున్నాయి.

ఇలా అన్ని ఇంద్రియాలతో కూడి మన శరీరంలోని **శ్వాసవ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, విసర్జకవ్యవస్థ, నాడీవ్యవస్థ** మరి **ఇతర అనేకానేక వ్యవస్థలు** తమ తమ విధులను ఏకకాలంలో నిర్వర్తిస్తున్నాయి. ఇంత అత్యద్భుతంగా రూపకల్పన చేయబడినటువంటి గొప్ప యంత్రం అయిన మన శరీరాన్ని మనం ఎంత అద్భుతంగా చూసుకుంటే అది మనకు అంత అత్యద్భుతంగా సేవలను ఇవ్వగలుగుతుంది.

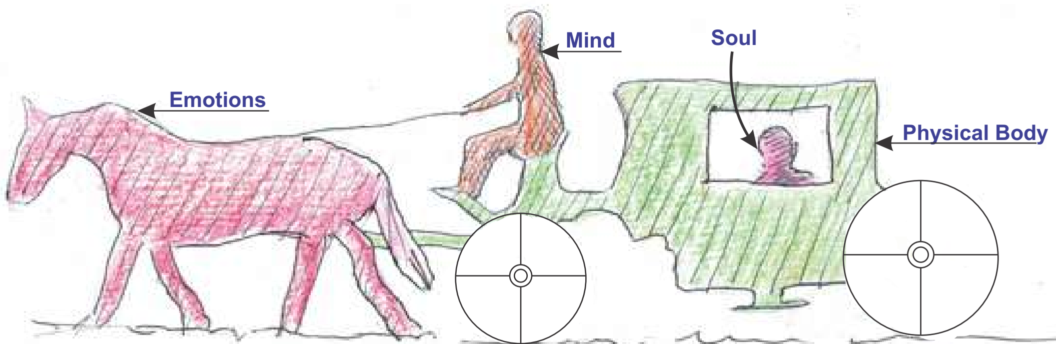
“ **మనస్సు-Mind** ” : మనం మన శరీరాన్ని ఒక వాహనంగా భావిస్తే .. ఆ వాహనాన్ని నడిపించే వాహకుడిని “ **మనస్సు** ” అంటాం. వాహనాన్ని నడిపే వాడిని బట్టీ, వాడు నడిపించే విధానాన్ని బట్టీ ఆ వాహనం యొక్క మన్నిక ఆధారపడి ఉన్నట్లే మన మానసిక స్థితి (state of mind) ఎలా ఉంటుందో మన శరీరం కూడా అలాగే ఉంటుంది !

మనం ఎప్పుడూ నెగెటివ్ విషయాలనే చూస్తూ, నెగెటివ్ మనుష్యులతోనే తిరుగుతూ నెగెటివ్ ఆలోచనలే చేస్తూంటే .. ఆ నెగెటివ్ ప్రభావం మన శరీరం మీద పడి కారణమే తెలియని అనారోగ్యాల రూపంలో తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తూ ఉంటుంది. వీటినే “ **psychosomatic diseases** ” అంటాం.

అలా కాకుండా మనకూ మరి ఇతరులకూ ప్రయోజనం కలిగించే విషయాలను గురించే ఆలోచిస్తూ .. అలాంటి మనుష్యులతోనే తిరుగుతూ ఉంటే ఆ పాజిటివ్ ఆలోచనల ప్రభావం మన శరీరాన్ని మరింత స్వస్థత పరుస్తూ ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. ఇదంతా కూడా “ **సైకోసొమాటిజమ్** ” అనే గొప్ప **శరీర నిర్వహణా శాస్త్రం**. ఇందులో “ **సైకీ** ” అంటే “ **మనస్సు** ” .. మరి “ **సోమా** ” అంటే “ **శరీరం** ”.

“ **ఆత్మ-Soul** ” : మనందరికీ కంటికి కనబడే శరీరం గురించీ మరి ఆలోచనలతో నిండిన మనస్సు గురించీ బాగా తెలుసు. కానీ ఈ రెండింటినీ ప్రభావితం చేసే కంటికి కనిపించని “ **ఆత్మ** ” గురించి మాత్రం అస్సలు తెలియదు. అందుకే “ ‘ **ఆత్మ** ’ **అంటే ఏమిటి ? అది ఎక్కడ ఉంటుంది ? ఎలా ఉంటుంది ?** ” అన్న ప్రశ్నలు ప్రతి విద్యార్థికీ ఏదో ఒక సమయంలో వస్తూనే ఉంటాయి. ఈ ప్రశ్నలకు అనుభవపూర్వకమైన సమాధానాలు మనకు ధ్యాన సాధన ద్వారానే తెలుస్తాయి.

ధ్యానం చేయడం మొదలుపెడితే మనకు మన శరీరానికీ, మనస్సుకూ ఆధారమైనటువంటి మన ఆత్మ .. “ **దైవశక్తిలోని ఒకానొక అభిన్నమైనభాగం** ” అనీ .. “ **మనం సాక్షాత్తు దైవాలం** ” అనీ తెలుస్తుంది. ఇలా సృష్టిలోని అనేకానేక సత్యాలు మన అనుభవంలోకి వచ్చి .. అసలు జీవితం ఎంత విలువైందో మనకు అర్థం కావాలంటే .. శ్వాస విద్యను నిరంతరం అభ్యాసం చేస్తూనే ఉండాలి.





" ధ్యానం అన్నది .. ఒక 'సైన్స్' "



" **ఆనాపానసతి** " అన్నది గౌతమబుద్ధుడు 2,500 సం॥ల క్రితం ఉపయోగించిన **పాళీ భాష** పదం.

పాళీ భాషలో ' **ఆన** ' అంటే ' **ఉచ్ఛ్వాస** ' .. ' **అపాన** ' అంటే ' **నిశ్వాస** ' .. ' **సతి** ' అంటే ' **కూడుకుని వుండటం** '. ' **ఆనాపానసతి** ' అంటే " **మన శ్వాసతో మనం కూడుకుని వుండడం** " లేదా " **శ్వాస మీద ధ్యాస** ". ఇది ప్రపంచానికి సకల ఋషులు, యోగులు అందరూ కలిసికట్టుగా ఇచ్చిన అద్భుతమైన వరం.

" ' **ధ్యానం** ' **అంటే మనస్సుకు సంబంధించిన విషయం అయితే .. మరి శ్వాసకూ, మనస్సుకూ సంబంధం ఏంటి ?** " అని సందేహం రావచ్చు ! ఎలాగైతే స్విచ్‌కూ, కరెంట్‌కూ సంబంధం ఉందో .. స్విచ్ వేస్తే కరెంట్ ఎలాగైతే ఫ్లో అవుతుందో .. స్విచ్ ఆఫ్ చేస్తే కరెంట్ ఎలా ఆగిపోతుందో .. అలాగే ఈ అద్భుతమైన మానవ శరీరాన్ని నిర్మాణం చేసినప్పుడు మనస్సుకీ మరి ఈ సూక్ష్మశరీరానికీ మధ్య అనుసంధాన కర్తగా " **శ్వాస** " ఏర్పాటుచేయబడింది.

శ్వాసతో అనుసంధానం చేసినప్పుడు మనస్సులో రకరకాల మార్పులు జరుగుతాయి. శ్వాస ' **కూల్** ' అయినప్పుడు మనస్సు కూల్ అవుతుంది. శ్వాస వేగిర పడినప్పుడు మనస్సు వేగిర పడుతుంది. అదే విధంగా మనస్సు వేగిర పడినప్పుడు శ్వాస కూడా వేగిరపడుతుంది. మనస్సు శాంతంగా వున్నప్పుడు శ్వాస కూడా శాంతంగా వుంటుంది. మనస్సుకీ శ్వాసకూ డైరెక్ట్ రిలేషన్‌షిప్ ఉంది. కనుక ఈ మనో విద్య అనే దానిని .. ధ్యాన విద్యగా, శ్వాస విద్యగా మనం తెలుసుకుంటున్నాం.

మనం చూస్తున్నప్పుడు, వింటూన్నప్పుడు, మాట్లాడుతూన్నప్పుడు, ఆలోచిస్తూన్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం. " **ఈ ప్రాణశక్తి యొక్క వృథా ఖర్చును మొదట నిలిపివేయాలి** " అంటే కళ్ళు రెండూ మూసుకోవాలి. కళ్ళ ద్వారా 80 శాతం ప్రాణశక్తి మనలోనే సమాహితమవుతుంది. అలాగే చేతులూ, కాళ్ళూ కట్టేసుకుంటే, మిగిలిన 20 శాతం ప్రాణశక్తి కూడా సమాహితమవుతుంది. నోరు మూసేసుకోవాలి ఏ మంత్రం, ఏ శబ్దం చేయకుండా నిశ్శబ్దంగా వుండాలి. అప్పుడు శ్వాసానుసంధానం చేస్తే బయట ఉన్న **ప్రాణశక్తి** మనలోపలికి వచ్చేస్తుంది.

మౌనం వలన మన ప్రాణశక్తి బయటకి పోకుండా ఆదా అవుతుంది మరి ధ్యానం వలన బయటి విశ్వశక్తి మన లోపలికి వస్తుంది .. అదే మౌనానికీ, ధ్యానానికీ వున్న తేడా. " **కళ్ళు తెరచి ధ్యానం** " అన్నది ఎక్కడా లేదు. " **కళ్ళు మూసుకుని చేసే ధ్యానమే సరియైనది** ".



New Age Spiritual Scientists



Louise L. Hay | Dr. Deepak Chopra | Jaggi Vasudev | Eckhart Tolle | Rhonda Byrne



Jasmuheen | Sri Sri Ravi Shankar | Bikshamaiah Guruji | Robin Sharma | Oprah Winfrey

మైక్‌తో పాటు కరెంట్ ఎలా అయితే వుంటుందో అదే విధంగా శరీర పదార్థంతోపాటు ఆత్మ వుంటుంది. కరెంట్ లేకపోతే మైక్ పని చేయదు. అలాగే ఆత్మ పదార్థం అన్నది లేకపోతే ఆ శరీరం శవమైపోతుంది. శరీరం ఇక కదలదు.

ఎక్కడైతే శ్వాస మీద ధ్యాస లేదో .. అక్కడ శరీరానికి కావలసిన ఆక్సిజన్ వస్తుంది కానీ ఆత్మకు కావలసిన ప్రాణశక్తి మాత్రం దొరకదు.

ఉదాహరణకు : మనం బస్సులో వెళ్తున్నాం. నా ప్రక్కనే **వివేకానందుడు** కూర్చున్నాడు అనుకుందాం. నేను అతని మీద ధ్యాస ఉంచి అతన్ని ప్రశ్న వేసి అతను చెప్తూంటే, అతని మాటలు నేను చెవులు రిక్కించి వింటూంటేనే అతని దగ్గర వున్న జ్ఞానం నా దగ్గరకు వస్తుంది. కానీ, నా ప్రక్కనే వివేకానందుడు నన్ను ఆనుకుని కూర్చుని వున్నా నేను అతని మాటల మీద ధ్యాస పెట్టకపోతే అతని ప్రక్కన నేను 2000 సంవత్సరాలున్నా ఏం లాభం వుంటుంది ? అలాగే, పుట్టినప్పటి నుండే మన దగ్గర ఉన్న శ్వాసతో మనం అనుసంధానం కాకపోతే .. శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి మనకు లభ్యం కాజాలదు.

ప్రక్కనున్న వివేకానందుడి మీద ధ్యాస పెట్టి, వున్న రెండు గంటలైనా లేదా రెండు నిమిషాలైనా .. బస్సులో ఆయన ప్రక్కన కూర్చున్నప్పుడు ఉపయోగించుకుంటే వివేకానందుడు తన సర్వస్వాన్నీ ఒక్క నిమిషంలో, ఒక్క మాటలో ధారపోస్తాడు. అదే విధంగా మరి శ్వాస కూడా తన సర్వస్వాన్నీ ఒక్క క్షణంలో ఇచ్చేస్తుంది .. పూర్తి ధ్యాస పెడితే !

విద్యార్థి జీవనంలో క్రాంతికి మార్గమే ఈ శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి ! " **శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి** " అంటే శ్వాసతోపాటు అఖండమైన ప్రాణశక్తి వుంటుందని తెలుసుకోవడం.

" **ధ్యాన విద్య** " అన్నది ఏ మతానికో, జాతికో, కులానికో, తెగకో, వర్గానికో ప్రత్యేకంగా సంబంధించినది కాదు .. ధ్యానం అనేది ఒక శాస్త్రం .. ఒక సైన్స్.

మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడమన్నది ఒక ఇంగిత జ్ఞాన సూత్రం .. Basic Commonsense !





" ప్రాథమిక ధ్యానానుభవాలు "

" **ఆనాపానసతి** " ద్వారా శ్వాస మీద దృష్టి కేంద్రీకరించగా మెల్లి మెల్లిగా ఆలోచనలన్నీ శూన్యమైపోయినప్పుడు, ధ్యానానుభవాలు మొదలవుతాయి. అవి ఏడు రకాలుగా ఉంటాయి.

1. శరీరం తేలికగా అయిపోవడం :

ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటుందో అన్ని నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తే, ముందు శరీరం బాగా తేలికగా అయిపోతుంది. శరీరం అసలు ఉందో లేదో అన్నట్లుగా మనకు అనిపిస్తుంది. ' **శరీరం తేలికగా కావడం** ' అంటే ' **మనం** ' ఈ స్థూల శరీరం నుండి బయటికి వచ్చామన్నమాట కనుకనే దాని బరువు మనకి తెలియడం లేదు.

2. శరీరం బరువుగా అయిపోవడం :

ధ్యానంలో ఉండగా, తల భాగం కానీ, శరీరంలోని ఏ ఇతర భాగం గానీ ఒక ' **గ్రానైట్ రాయి** ' లాగా బరువుగా అయిపోతుంది. శరీరం బరువుగా ఉంది అంటే " **ఒక స్పాంజ్‌ను నీళ్ళలో పడేస్తే ఆ స్పాంజ్ నీళ్ళను పీల్చుకుని బరువుగా అయినట్లు ' మనం ' మన శరీరంలోనే ఉంటూ కాస్మిక్ ఎనర్జీని లోపలికి బాగా గ్రహించాము** " అని అర్థం.

ఒక రాయిని నీళ్ళలో వేస్తే అది నీళ్ళని పీల్చుకోలేదు, బరువుగా కాదు. మనం ఊరికే ఆలోచనల్లో మునిగి ఉన్నప్పుడు మన మనస్సు రాయిలా ఉండి ఏ విశ్వశక్తినీ పీల్చుకోదు, అదే ధ్యానస్థితిలో ఉన్నప్పుడు మన మనస్సు ఓ స్పాంజిలా మారి, ఓ స్పాంజి ఎలాగయితే నీళ్ళని పీల్చుకుంటుందో అలానే విశ్వశక్తిని బాగా లోపలికి తీసుకుంటుంది. అప్పుడు తలభాగం గానీ, శరీరం గానీ బాగా బరువుగా అయినట్లు అనుభవం కలుగుతుంది.

3. రకరకాల రంగులు కనబడతాయి :

చిత్ర విచిత్రాలయిన రంగులు, అంతకు ముందు ఎప్పుడూ చూడని అద్భుతమైన రంగులు మన ఫాలభాగంలో మనకు కనబడతాయి. కళ్ళు రెండూ మూసుకున్నప్పుడు మనలోని శక్తి అంతా మన యొక్క ఫాలభాగంలో ప్రసరించి అక్కడ ఉండే మూడవ కన్నును అంటే దివ్యచక్షువును ఉత్తేజితం చేస్తుంది.

4. శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో .. ముఖ్యంగా వెన్నుభాగంలో .. నొప్పులు వస్తాయి :

ఎప్పుడైతే కళ్ళు రెండూ మూసుకుంటామో .. శ్వాస మీద ధ్యాస పెడతామో, మనస్సును ఎప్పుడైతే శూన్యం చేస్తామో .. అప్పుడు అపారమైన విశ్వమయ ప్రాణశక్తి మనలోనికి ప్రవహిస్తూంటుంది. ఆ యొక్క విశ్వశక్తి ప్రవాహంలో మన యొక్క అపరిశుభ్రమైన నాడీమండలం పరిశుభ్రమవుతూంటుంది. అలాంటప్పుడు ఎన్నో నొప్పులొస్తూంటాయి.



ఆ నొప్పులన్నింటినీ భరించాలి. అయితే, ఒకానొక పరిశుద్ధ ఆత్మగల వ్యక్తి ధ్యానంలో కూర్చుంటే ఏ విధమైన నొప్పులూ రావు. నాడీమండలం ఎంత అపరిశుద్ధంగా ఉంటే అంత ఎక్కువగా నొప్పులు వస్తాయి. కనుక నాల్గవ అనుభవం ఏమిటంటే, మనకి రకరకాల నొప్పులు వస్తాయి.

కాళ్ళూ, చేతులూ, వెన్ను ఇలా రకరకాల నొప్పులు వస్తాయి. అయితే ఈ నొప్పులన్నీ మనం ధ్యానంలో ఉన్నంతసేపు మాత్రమే ఉంటాయి. ధ్యానంలోంచి లేవగానే ఈ నొప్పులేవీ ఉండవు. వీటి కోసం ఏ డాక్టరు దగ్గరకీ పోవద్దు. మనకు ఈ ధ్యానంలో వచ్చే నొప్పులు, బాధలు ధ్యానం ద్వారానే తగ్గిపోతాయి.

5. లోపల మరొక సూక్ష్మశరీరం ఉంది .. అది విపరీతంగా డ్యాన్సులు చేయడం మొదలుపెడుతుంది :

ధ్యానస్థితిలో విశ్వశక్తిని అధికంగా తీసుకోవడం వలన లోపల వున్న సూక్ష్మశరీరం ఈ స్థూల దేహం నుండి విడివడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

మనం మన యొక్క ఈ స్థూల శరీరం కదలకుండా నిశ్చలంగానే కూర్చుంటున్నాం. కానీ లోపల మరొక సూక్ష్మశరీరం ఉంది. అది విపరీతంగా డ్యాన్సులు చేయడం మొదలుపెడుతుంది. ముందుకీ, వెనక్కీ ఊగుతూంటుంది. లోపల గిర్రున తిరుగుతూంటుంది. ఆ అనుభవం మనకు వస్తుంది. ఇది అయిదవ రకం అనుభవం. లోపల వున్న సూక్ష్మశరీరం ఈ స్థూలశరీరం నుండి విడివడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అలా తిరిగి తిరిగి తిరిగి అపకేంద్ర బలాన్ని .. centrifugal force ను .. ఆపాదించుకుంటుంది.

6. గాలిలో ఎగిరిపోతున్న పక్షిలా మనం కూడా ఎక్కడికో ఎగిరిపోతున్న అనుభవం కలుగుతుంది :

సూక్ష్మశరీరం స్థూలశరీరంలో బాగా తిరిగి తిరిగి దాంట్లోంచి బయటికి వచ్చేసి .. ఎక్కడికో దూరంగా



వెళ్ళిపోయినట్లు మనకు అనుభవం అవుతుంది. ఈ అనుభవమే ఆరవ ధ్యానానుభవం .. ఎక్కడో గాలిలో ఎగిరిపోతున్న పక్షిలా, మనం కూడా ఎక్కడికో ఎగిరిపోతున్న అనుభవం కలుగుతుంది. మనం ఇక్కడ లేము వేరెక్కడో ఉన్నామనే అద్భుతమైన అనుభవం మనకు వస్తుంది.

7. దివ్యచక్షువు విచ్చుకుంటుంది, అద్భుతమైన ప్రకృతి దృశ్యాలెన్నిటినో మనం చూస్తాం :

చిట్టచివరి ఏడవ అనుభవం ఏమిటంటే, దివ్యచక్షువు తెరుచుకుంటుంది. మనం టి.వి ఆన్ చేసిన తర్వాత ఏదో ఒక ఛానెల్‌ని పట్టుకున్నట్లు .. మూడవకన్ను తెరుచుకున్న తర్వాత అది మొట్టమొదట ముఖ్యంగా ' **డిస్కవరీ** ' ఛానెల్‌ని పట్టుకుంటుంది. అనేక కొండలూ, లోయలూ, జలపాతాలూ .. అన్నీ చక్కగా చూస్తాం. అందులో లీనమైపోవాలి, ఆ ఆనందాన్ని స్వీకరించాలి. అక్కడి నుంచీ ఎంతో శక్తి వస్తుంది మనకు.

" నాడీమండలశుద్ధి "

" **నాడి** " అంటే ప్రాణమయకోశంలో ప్రాణశక్తి ప్రవహించే ఒకానొక " **ప్రాణగొట్టం** " లేదా ఒకానొక " **ఎనర్జీ ఛానెల్** ".

" **నాడీమండలం** " అనేది మన రెండవ శరీరమైన " **ప్రాణమయకోశం** " లో ఉంటుంది కనుక **ప్రాణమయ కోశాన్నే** మనం " **ఎథిరిక్ బాడీ** " లేదా "**ఎనర్జీ బాడీ** " అంటాం.



ఈ ప్రాణమయకోశం .. మనం నిద్రపోతూ వున్న సమయంలో మనకు కావలసిన శక్తిని విశ్వం నుంచి గ్రహిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే మనకు నిద్రనుంచి లేవగానే మళ్ళీ క్రొత్త శక్తి వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. అయితే ధ్యానం చేసినప్పుడు .. మనస్సు ఆలోచనలు లేని శూన్య స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు .. ఆ విశ్వశక్తి అపారంగా అంటే నిద్రలో వచ్చే శక్తి కంటే ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువగా మన ప్రాణమయశరీరం లోపలికి ప్రవేశించి .. మనల్ని మరింత శక్తివంతులుగా మార్చేస్తుంది ! దానివల్ల మన ప్రాణమయకోశంలోని నాడులన్నీ ఉత్తేజితమై మనకు చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయి.

నిజానికి మనకు వచ్చే జబ్బులన్నీ కూడా .. బయట పడటానికి ఆరు నెలల ముందే ప్రాణమయకోశంలోకి చేరివుంటాయి. కనుక ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తూంటే అవి అక్కడే .. మూలం నుంచే నయం అయిపోయి ఇక భౌతిక శరీరం జోలికి రానేరావు !



" **దీక్షాయుత ధ్యానసాధన** " ద్వారా మనకు ఎన్నెన్నో లాభాలు కలగడమే కాకుండా అనేక **శక్తులు** కూడా " **బై ప్రోడక్ట్స్** " గా సంక్రమిస్తాయి.

ఈ శక్తులను మనం మన ఆత్మోన్నతి కోసమే వినియోగిస్తూంటే అవి లోకకల్యాణకారకాలుగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. అవి :

- **టెలిపతీ** (Telepathy)
- **టెలిపోర్టేషన్** (Teleportation)
- **క్లైయిర్‌ఆడియన్స్** (Clairaudience)
- **క్లైయిర్‌వాయెన్స్** (Clairvoyance)
- **హీలింగ్ పవర్** (Healing Power)
- **ఆకాశిక్ రికార్డులు చూడడం** (Seeing Akashic Records)
- **ఆరా చూడడం** (Seeing Aura)

" టెలిపతీ "

టెలిఫోన్, టెలిగ్రాఫ్, టెలిప్రింటర్ .. ఇవన్నీ కూడా మాటల రూపంలో గానీ, వ్రాత రూపంలో గానీ మన భావాలను దూరంగా వున్నవారితో వ్యక్తపరచే/సంభాషించే సాధనాలు.



అలా ఏ విధమైన భౌతిక సాధనాలను ఉపయోగించకుండా .. " **మాట, వ్రాత** " అన్నవి లేకుండా మన భావాలనూ మరి ఆలోచనలనూ డైరెక్ట్‌గా ఇతరులకు అందించడాన్నే " **టెలిపతీ** " అంటాం.



" టెలిపోర్టేషన్ "



వస్తువులను, ఒక చోటునుంచి ఇంకొకచోటుకు వాహనాల ద్వారా చేర్చడాన్ని " **ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్** " అంటాం. అలాగే వస్తువులను కానీ మరి శక్తిని కానీ ఏ **వాహనం** లేకుండా కేవలం భావనాశక్తి ద్వారా ఒక చోటు నుంచి మరో చోటుకు తెప్పించడాన్ని " **టెలిపోర్టేషన్** " అంటాం. ఇది **సృష్టించడం** కాదు ; దీనికి **సాధన, మనోశక్తి** అన్నవి చాలా అవసరం.

" క్లైయిర్‌ఆడియన్స్ "



మానవ సహజ శక్తులలో ఇది ఒకటి. టెలిపతీకీ దీనికీ కొంచెం వ్యత్యాసం వుంది. టెలిపతీలో మన భావాలు ఇతరులకు, లేదా ఇతరుల భావాలు మనకు మాత్రమే అందితే .. భావాలే కాకుండా సాధారణ చెవులతో వినడానికి సాధ్యం కాని **శబ్దాలు, మాటలు** అన్నీ రిసీవ్ చేసుకోవడమే **" క్లైయిర్‌ఆడియన్స్ "**.

" క్లైయిర్‌వాయెన్స్ "



దివ్యచక్షువుతో చూడగలిగే దృశ్యాన్ని కానీ, వస్తువును కానీ, మాస్టర్స్‌ను కానీ, శరీరాలను వదలిపెట్టేసిన వారిని కానీ మన రెండు భౌతిక కళ్ళతో చూడగలగడమే " **క్లైయిర్‌వాయెన్స్** " అంటే ! ఇది వారి వారి ధ్యానశక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

" హీలింగ్ పవర్ "



ఎటువంటి మందులు లేకుండా మనోశక్తితో వ్యాధులను నయం చేసే శక్తినే **" హీలింగ్ పవర్ "** అంటాం !

ఈ పద్ధతిలో రోగం నయం చేసేవారిని " **హీలర్స్** " అంటాం. ఇందులో " **విశ్వమయప్రాణశక్తి** " ని హీలర్ తీసుకుని .. దానిని రోగికి అందిస్తాడు. ఇక్కడ ఏ రకమైన రసాయన మందుల వాడకం ఉండదు కనుక

రోగికి ఏ విధమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. కేవలం విశ్వమయప్రాణశక్తిని మాత్రమే రోగికి ఔషధంగా ఉపయోగిస్తూ రోగాన్ని మూలం నుంచీ హీల్ చేస్తారు కనుక అల్లోపతీ మందుల వాడకం కంటే **" హీలింగ్ "** అన్నది చాలా మెరుగైన పద్ధతి.

" ఆకాశిక్ రికార్డులు చూడడం "



" చిత్రగుప్తుడి చిట్టా " అని అందరం వినే వుంటాం. వాటినే **" ఆకాశిక్ రికార్డ్స్ "** అంటాం ! ఇవి చాలా **" రహస్యం "** గా మామూలు చర్మచక్షువులకు కనపడకుండా వుంటాయి. ప్రతి ఒక్కరికీ సంబంధించి .. జరిగినవి, జరుగుతున్నవి, జరగబోయే సంభావ్యతలు అన్నీ కూడా ఈ ఆకాశిక్ రికార్డ్స్‌లో నమోదు అయ్యి వుంటాయి.

" ఆరా చూడడం "

దేవుళ్ళ పటాలకు తలచుట్టూ వెనక భాగాన తెల్లని కాంతి వలయం చిత్రీకరించబడి ఉన్నట్లే .. ప్రతి జీవికీ, చెట్టుకూ, రాయికీ వాటి వాటి శక్తిపై ఆధారపడి **" కాంతి వలయం "** లేదా **" ఆరా "** అనేది వుంటుంది. ధ్యానులకూ, యోగులకూ మరి మాస్టర్స్‌కూ ఇది చాలా గాఢంగా విస్తరించి వుంటుంది.



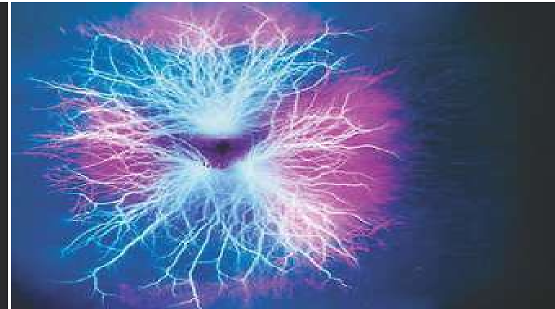
ఈ **" కాంతి వలయాన్ని "** చూడాలి అనుకుంటే .. మన రెండు కళ్ళతో శరీరం చుట్టూ .. అంటే ఒక అంగుళం పైన ఎక్కడైనా (తల భాగాన అన్నింటికన్నా ఉత్తమం) **తదేక దృష్టి** తో కాకుండా **" వికేంద్రీకరణ unfocussed దృష్టి "** తో అంటే యథాలాపంగా చూస్తూ వుంటే .. ఒక తెల్లని కాంతి రేఖ కనబడుతుంది. ఇది వెంటనే కనపడవచ్చు లేదా కాస్త సమయం పట్టవచ్చు. క్రమేపీ, సాధనలో దీనిపైన రంగుల వలయాలు కూడా కనపడతాయి. ఇది **" కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ "** ద్వారా నిరూపితమయింది.



వ్యక్తి యొక్క ఆరా



ఆకు యొక్క ఆరా



నీటి చుక్క యొక్క ఆరా





“ ఆలోచనలు ”

“ **మనస్సు** ” అన్నది ఆకాశం అయితే “ **ఆలోచనలు** ” అన్నవి ఆ విశాల ఆకాశంలో వివిధ రూపాలను సంతరించుకుంటూ స్వేచ్ఛగా విహరించే మేఘాల వంటివి ! సూక్ష్మశక్తి ప్రకంపనలు అయిన ఈ ఆలోచనలు పదార్థాన్ని ప్రభావితం చేయగలిగిన శక్తిని కలిగి ఉండడమే కాకుండా .. భౌతిక వాస్తవాలుగా ఈ భూమి మీద సాక్షాత్కరించగలిగే సామర్థ్యాన్ని కూడా కలిగి ఉంటాయి.



అందుకే ఒకానొక మనిషి యొక్క బహుముఖ సామర్థ్యం అన్నది అతడు తన ఆలోచనలను సాక్షాత్కరించుకోగలిగిన అతని చైతన్యశక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వైద్యపరిభాషలో **EEG (ElectroEncephaloGram)** అనే శాస్త్రీయమైన ప్రక్రియ ద్వారా కొలవబడే ఈ ఆలోచనలకు పదార్థాన్ని ప్రభావితం చేయగల శక్తి కూడా ఉంటుంది. ఇవి నీటిలోని అణువులను ప్రభావితం చేయగలవు. స్టీల్ స్పూన్‌ను వంచగలవు లేదా ఎలక్ట్రిక్ బల్బ్‌ను పగులగొట్టగలవు అని యూరీ గెల్లర్, మసారు ఎమోటో వంటి మనో వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞులు ప్రయోగ పూర్వకంగా నిరూపించారు ! కాబట్టి ఇంతటి శక్తివంతమైన ఆలోచనల పట్ల మనం నిరంతరం ఎరుకతో ఉంటూ వాటిని ప్రయోజనకరంగా ఉపయోగించుకోవాలి !

అజ్ఞానం మరి భయం వల్ల కలిగే వినాశకరమైన మరి నెగెటివ్ ఆలోచనలను ఆత్మజ్ఞానం మరి ధ్యానసాధనలతో పాజిటివ్ మరి అద్భుతమైన ఆలోచనలుగా పరిమార్చుకుంటూ స్వీయ అభివృద్ధికీ మరి సమాజ అభివృద్ధికీ పాటుపడదాం !

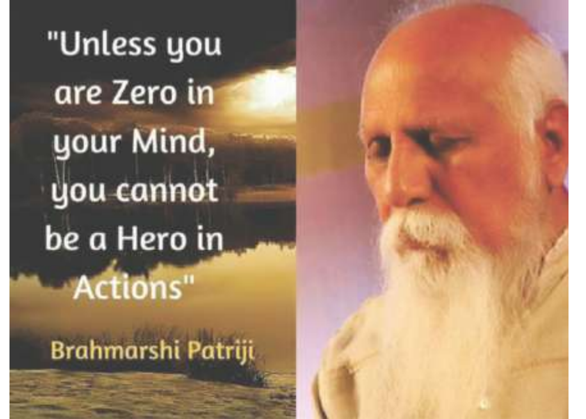
“ Change Your Thoughts And You Change Your World ”
- Norman Vincent Peale



" మనస్సు "

" మనస్సు " అంటే సూక్ష్మశక్తిరూపాలయిన అనేకానేక ఆలోచనల సముదాయం ! ఇది శరీరంలో ఒకానొక అవయవం ఎంతమాత్రం కాదు. అనంతచైతన్యశక్తిలోని ఒకానొక భాగం అయిన ఈ మనస్సు కేవలం ఒక్క మెదడుకే పరిమితం కాకుండా తన అవసరాన్ని బట్టి శరీరమంతా .. ప్రపంచమంతా మరి విశ్వమంతా కూడా విస్తరించి ఉంటుంది.

ఈ క్రమంలో అది మంచి-చెడు .. సుఖం-దుఃఖం .. చీకటి-వెలుగు .. ఆరోగ్యం-అనారోగ్యం .. విజ్ఞానం-అజ్ఞానం వంటి పరస్పర విరుద్ధాలయిన అంశాలలో పడి కొట్టుమిట్టాడుతూ .. ఒక్కోసారి జీవితాన్ని నరకంలా మార్చేస్తూ ఉంటుంది. అందుకే మన జీవితాలకు మన మనస్సే డాక్టర్ .. మన మనస్సే మాస్టర్ .. మన మనస్సే బిల్డర్ .. మన మనస్సే శత్రువు మరి మన మనస్సే మనకు గురువు, దైవం అన్నీ !



ఇలాంటి శక్తివంతమైన మనస్సును మనం నిలకడగా మరి ద్వంద్వాతీతంగా మలుచుకున్నప్పుడే ఆ ప్రభావం శరీరంపై కూడా పడి మనం పదికాలాల పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాము ! అందుకు మనం చెయ్యాల్సిందల్లా నిరంతర ధ్యానసాధన ! ధ్యానంలో మనం మన శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచడం ద్వారా మన వర్తమాన క్షణంలో స్థితమైపోతాము.

సాధారణంగా మన మనస్సు ఎప్పుడూ గతానికి సంబంధించి జరిగిపోయిన విషయాల పట్ల బాధపడుతూనో .. అనుక్షణం చంచలత్వానికి గురి అవుతూనో ఉంటుంది. ఇలా రకరకాల విషయాల పట్ల అహంకారపూరితంగానో లేదా అజ్ఞానపూరితంగానో ఆలోచనలు చేస్తూ ఒత్తిడికి లోనయ్యే మనస్సును వర్తమాన క్షణంలో ఉండేలా చెయ్యాలంటే దానికి **శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానసాధన అన్నదొక్కటే మార్గం !**

" శ్వాసక్రియ " అన్నది ప్రస్తుత క్షణానికి చెందిన ఒకానొక శాస్త్రీయమైన ప్రక్రియ. దీనికి గతంతో లేదా భవిష్యత్తుతో ఎలాంటి సంబంధం లేదు కనుక ధ్యానం ద్వారా మనం మన సహజ శ్వాస ప్రక్రియతో అలవోకగా అనుసంధానం అయి ఉన్నప్పుడు మన మనస్సు కూడా నిశ్చలంగా మారి మరి వర్తమాన క్షణానికి చెందిన ప్రతి ఒక్క అద్భుతాన్ని మన స్వంతం చేస్తుంది !





" బ్రెయిన్ వేవ్స్ "

మనలో కలిగే **భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు** మరి **మన ప్రవర్తనలు** అన్నీ కూడా మన మెదడుకు మరి నాడీకణాలకు మధ్య జరిగే సంభాషణల ద్వారానే ఉద్భవిస్తాయి.

ఈ విధంగా ఒకేసారి ఎన్నెన్నో నాడీకణాలు ఒకదానితో మరొకటి లయబద్ధంగా సంభాషించుకునే విద్యుత్ ప్రకంపనలనే **" బ్రెయిన్ వేవ్స్ "** గా వ్యవహరిస్తాం. వీటిని మనం **ElectroEncephaloGram (EEG)** అనే పరికరం ద్వారా గమనించవచ్చు.

సాధారణంగా మన మెదడు అది ఉండే స్థితులను బట్టి నాలుగు రకాల తరంగాలను ఎల్లప్పుడూ విడుదల చేస్తూ ఉంటుంది. అవి :

1. బీటా తరంగాలు (12–30 HZ)

మనం ఆడుతున్నప్పుడూ, బొమ్మలు గీస్తున్నప్పుడూ ఇతర వ్యక్తులతో సంభాషిస్తున్నప్పుడూ .. మన మెదడు బీటా తరంగాలను విడుదల చేస్తుంది.

ఇలా మేల్కొని ఉన్న ఈ స్థితిలో మనం ఏ పనినైనా సృజనాత్మకంగా మరి సరిక్రొత్తగా ఆలోచించి చేస్తుంటాం మరి ఏదైనా సమస్యను కూడా సరిగ్గా ఏకాగ్రత నిలిపి పరిష్కరించుకోగలుగుతాం.

2. ఆల్ఫా తరంగాలు (8–12 HZ)

బీటా తరంగాల స్థితితో పోలిస్తే ఇంకొంచెం విశ్రాంతి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మన మెదడు నుంచి ఆల్ఫా తరంగాలు ఉద్భవిస్తాయి. ఏ శ్రమ లేకుండా ఖాళీగా కూర్చున్నప్పుడు మన మెదడు ఈ తరంగాలను వెలువరించే స్థితిలో ఉంటుంది.

మనం T.V చూస్తున్నప్పుడు, పార్కులో నడుస్తున్నప్పుడు, ప్రశాంతంగా కూర్చున్నప్పుడు మెదడు ఇటువంటి తరంగాలను కలిగి ఉంటుంది.

3. థీటా తరంగాలు (4–8 HZ)

బాగా విశ్రాంతి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మనం పూర్తి నిద్రలోకి జారుకోకమునుపు (కలలు కనడం) మరి

లూసిడ్ డ్రీమింగ్ చేస్తున్నప్పుడు, నిద్ర లేచిన తరువాత మన మెదడు ఈ తరంగాలను విడుదల చేస్తుంది.

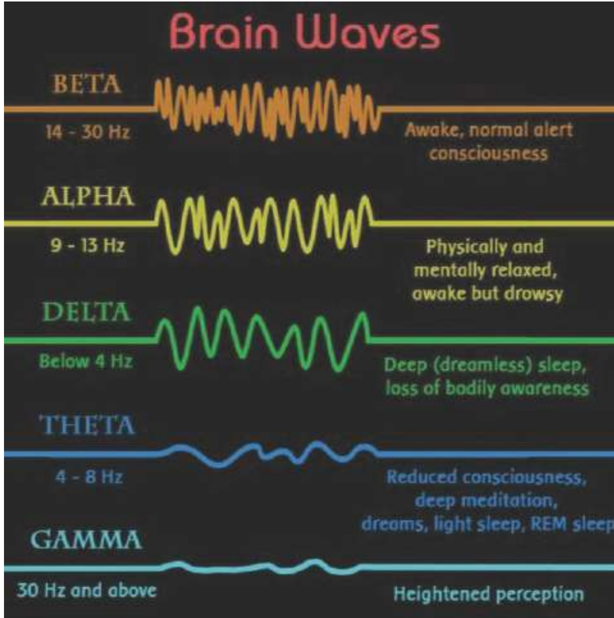
అంతేకాకుండా ధ్యాన స్థితిలో మన చేతానాత్మకమయిన మనస్సు నిశ్శబ్దమయినప్పుడు కూడా మెదడు ఈ తరంగాలను విడుదల చేస్తుంది. ఈ స్థితిలో మన అంతః చేతనాత్మక మనస్సు పూర్తి చైతన్యంతో ఉండడం వల్ల మనం సాధించాలనుకున్న లక్ష్యాలను .. మనం అనుకున్న సంకల్పాలను చక్కగా విజ్యువలైజ్ చేసుకుంటే అవి ఖచ్చితంగా నెరవేరుతాయి.

4. డెల్టా తరంగాలు (<4 HZ)

మనం గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు కానీ గాఢ ధ్యాన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మన మెదడు ఈ రకమైన తరంగాలను విడుదల చేస్తుంది.

ఈ స్థితిలోనే మన శరీరానికి కావలసిన ప్రాణశక్తి అంతా శరీరంలోపలికి ప్రవహించి మొత్తం శరీరమంతా " **హీల్** " అవుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ ప్రాణశక్తి ఎంత ఎక్కువగా శరీరంలో నిల్వ ఉంటే మనం అంత ఉత్సాహంగా మన రోజూవారి కార్యక్రమాలను చేసుకోవచ్చు. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు వచ్చే ప్రాణశక్తిని గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పటి కంటే ధ్యానస్థితిలో చాలా తక్కువ సమయంలోనే పరిపూర్ణంగా అనుభూతి చెందగలం.

5. గామా తరంగాలు (40–100 HZ)



EEG ని అభివృద్ధి చేయనంత వరకూ మన మెదడు కేవలం నాలుగు రకాల తరంగాలను మాత్రమే విడుదల చేస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు నమ్మేవారు కానీ దాని అభివృద్ధి అనంతరం మన మెదడు 30 HZ కంటే ఎక్కువ పౌనఃపున్యం కలిగిన తరంగాలను కూడా విడుదల చేయగలదని కనుగొన్నారు.

మనం ఏదైనా ఒకానొక పనిని పరిపూర్ణంగా నిమగ్నమై చేస్తూన్నప్పుడు కానీ ధ్యాన స్థితిలో అవధులు లేని ప్రేమ, కరుణ అనుభూతి చెందినప్పుడు కానీ మన మెదడులో విద్యుత్ ప్రకంపనలు పతాకస్థాయికి చేరి ఒక ఆనందకరమైన ప్రశాంత స్థితికి చేరుకుంటాము. ఆ స్థితిలో మెదడు నుంచి గామా తరంగాలు వెలువడతాయి. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మన శరీరంలోకి ప్రాణశక్తి అపారంగా ప్రవహించి మనం పూర్తిగా " **హీల్** " అవుతాము.



" ధ్యానం ద్వారానే ఎరుక "

మన చుట్టూ జరుగుతూ వున్న పరిస్థితుల పట్ల .. మరి మన పట్ల సంపూర్ణ స్పృహను కలిగి వుండే సామర్థ్యాన్నే " **ఎరుక** " అంటాం. ఇది ప్రతి విద్యార్థికీ ఉండవలసిన ముఖ్య లక్షణం !

తరగతి గదిలో విద్యార్థి ఎరుకతో ఉంటేనే .. విన్న పాఠాలనూ, చదివిన విషయాలనూ అతడు చక్కగా అర్థం చేసుకోగలుగుతాడు. అలాగే నిత్య జీవితంలో ఎరుకను పెంపొందించుకోవటం ద్వారా అతడు ఎల్లప్పుడూ వర్తమానంలో అంటే " **ఈ క్షణం** " లో జీవిస్తూ .. ప్రతి విషయంలో చక్కటి నిర్ణయాలను తీసుకోగలుగుతాడు.

- **" ఎరుక " ద్వారా మనం ప్రతి క్షణం ఆనందంగా జీవించగలుగుతాం.**
- **" ఎరుక " ద్వారా మనకు జీవితంలోని అన్ని విషయాల పట్ల శాస్త్రీయత పెరుగుతుంది ; ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా సరే సమతుల్యంగా వుండగలం.**
- **" ఎరుక " ద్వారా సరియైన విషయాలే మన జీవితంలోకి వస్తాయి అంటే సరియైన మాట, సరియైన దృక్పథాలు, సరియైన ఆహారం .. ఇలా ప్రతి విషయంలోనూ సరైనవి పెంపొందించబడుతాయి.**
- **" ఎరుక " మనల్ని ఎప్పుడూ తాజాగా ఉంచుతుంది తద్వారా ప్రతి క్షణం మనలో జీవం ఉట్టిపడుతూ ఉంటుంది.**
- **" ఎరుక " ద్వారా మనలో ఇంగిత జ్ఞానం పెరుగుతుంది.**
- **" ఎరుక " ద్వారా మనలోని అంతర్ ప్రబోధాన్ని గ్రహించగలుగుతాం.**

" Rather than being your thoughts and emotions, be the Awareness behind them ".

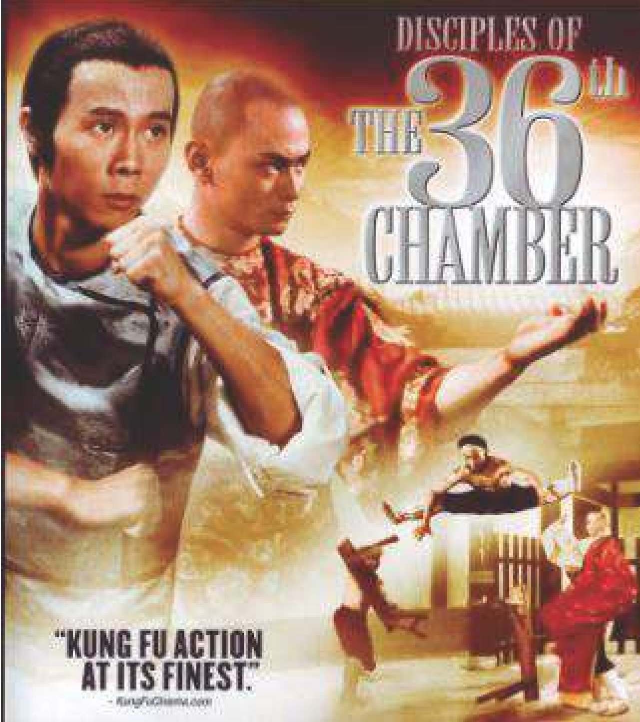
- Eckhart Tolle



సినిమా సందేశం :

ఏ విద్యనైనా అలవోకగా అభ్యసించాలంటే .. అందులో గొప్పగా రాణించాలంటే **" ఎరుక "** అన్నది ఎంత అవశ్యకమో అత్యద్భుతంగా చూపించిన ఇంగ్లీషు చలనచిత్రం **" 36 ఛాంబర్స్ ఆఫ్ షావోలిన్ "**.

" షా బ్రదర్స్ స్టూడియో " పతాకంపై, **లీ బియా లియాంగ్** దర్శకత్వంలో, **మోనా ఫోంగ్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **గోర్డోన్ లియు, లో లీహ్** ప్రధాన పాత్రధారులు.



చైనాలోని ఒకానొక గ్రామంలోని ప్రజలు .. తమను హింసిస్తూ బానిసలుగా చేసుకుని ఆనందిస్తున్న **" మంచూ "** అనే దుర్మార్గుడి బారినుంచి **" ఎలా బయటపడాలా ? "** అని ఆలోచిస్తూంటారు. వాళ్ళలో ఒక యువకుడు **" షావోలిన్ టెంపుల్‌కి వెళ్ళి కుంగ్‌ఫూ మార్షల్ ఆర్ట్స్ నేర్చుకుని నా గ్రామ ప్రజలను రక్షించాలి "** అనుకుంటాడు. అయితే అత్యంత ఎరుకతో కఠినమైన శిక్షణ ద్వారా నేర్చుకోవలసిన ఆ విద్యను గ్రామంలోని పరిస్థితుల కారణంగా కలత చెందిన మనస్సుతో అతడు నేర్చుకోలేకపోతాడు.

అప్పుడు గురువు అతనికి మనస్సును శూన్యం చేసుకుని అంతర్గత శక్తిని లక్ష్యంవైపు కేంద్రీకరించే ధ్యాన విధానాన్నీ మరి ఎరుకతో పని చేసే నైపుణ్యాన్నీ నేర్పించి కుంగ్‌ఫూలో ప్రావీణ్యుడిని చేస్తాడు. తద్వారా అతడు తన గ్రామాన్ని రక్షించుకుంటాడు.

" Awareness Is Like The Sun. When It Shines On Things .. They Are Transformed "

- Thich Nhat Hanh





“ ఆత్మశక్తి యొక్క విశ్వరూపం ”

మన ఇంట్లో T.V, ఫ్యాన్, ఫ్రిజ్, ఎయిర్ కండీషనర్, ట్యూబ్ లైట్, మిక్సీ గ్రైండర్, ఐరన్ బాక్స్, వాషింగ్ మెషీన్, ఎలక్ట్రిక్ బల్బు .. ఇలా అన్నీ ఉన్నా కూడా వాటిలో “ **విద్యుత్ శక్తి** ” అన్నది ప్రవహించకపోతే వాటిని మనం ఉపయోగించుకోలేము.

అలాగే మనం పుట్టినప్పటి నుంచీ .. జీవించటానికీ, ఆలోచించటానికీ, పనులు చేయటానికీ, ఆరోగ్యంగా వుండటానికీ, సాహసాలు చేయటానికీ మరి లక్ష్యాలను సాధించటానికీ మనకు “ **శరీరం** ” ఉన్నా అందులో “ **ఆత్మశక్తి** ” అన్నది లేకపోతే మనం ఏమీ సాధించలేం.

నక్షత్రాలు, గ్రహాలు, సౌరమండలాలు, గెలాక్సీలు, యావత్ విశ్వమూ ఏ **విశ్వశక్తి** ద్వారా నడిపించబడుతున్నాయో ఆ **విశ్వశక్తి** యొక్క ప్రతిబింబమే మనలోని “ **ఆత్మశక్తి** ”! కనుక “ **ఆత్మశక్తి అంటే ఏమిటి ?** ” .. “ **అది ఎలా ఉంటుంది ?** ” .. “ **ఎక్కడ ఉంటుంది ?** .. “ **దీని ప్రాముఖ్యత ఏమిటి ?** ” అన్నవి మనం చిన్నప్పటి నుంచే క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

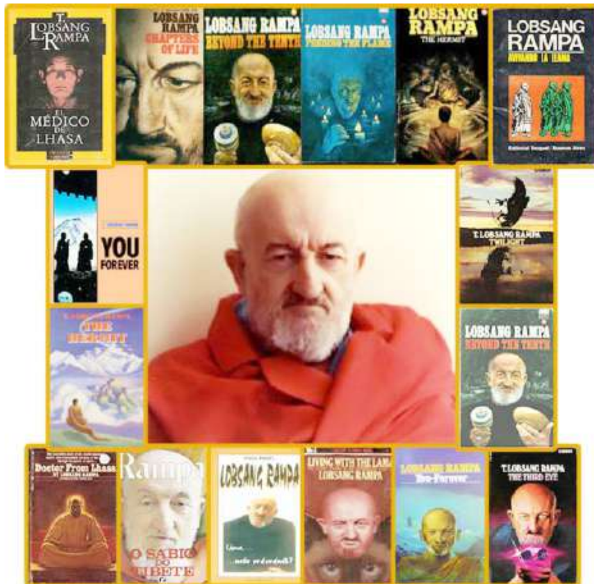


మనం శరీరం ద్వారా జీవితంలో అనేక విషయాలను నేర్చుకునేదీ .. అందాలనూ, అద్భుతాలనూ చూస్తున్నదీ .. లెక్కలేనన్ని అనుభవాలనూ, అనుభూతులనూ పొందుతున్నదీ అంతా కూడా ఆత్మశక్తి వల్లనే ! మనలో ఉండి, పుట్టిన మొట్టమొదటి శ్వాస నుంచి చివరి శ్వాస వరకు .. లెక్కలేనన్ని పాఠాలను తెలుసుకుంటున్నదీ .. నేర్చుకుంటున్నదీ .. అనుభవిస్తున్నదీ కూడా మన ఆత్మశక్తే కనుక “ **ఆత్మశక్తి** ” అన్నది లేకపోతే మనం జీవితంలో ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేం !

దీని శక్తిసామర్థ్యాలు తెలియక ఇన్నాళ్ళూ మనం అంతా కూడా అజ్ఞానంలో జీవిస్తూ అనేకానేక బాధలకు గురి అయ్యాం. ఇప్పుడు వెంటనే ధ్యానసాధన ద్వారా మనలోని ఆత్మశక్తిని తెలుసుకుని జ్ఞానవంతమైన ఆనందమయ జీవితాన్ని జీవిద్దాం !

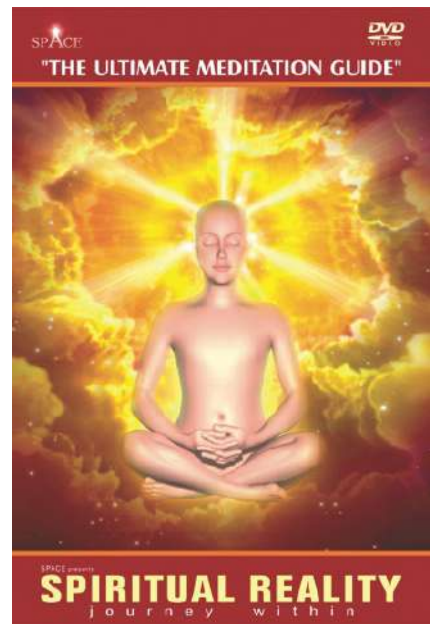
నిజజీవిత ఉదాహరణ :

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం గురించీ .. ఆత్మశక్తి యొక్క విశ్వరూపం గురించీ తిరుగులేని విధంగా తెలియజేసిన టిబెట్ మాస్టర్ " **డా॥ లోబ్‌సాంగ్ రాంపా** " ! .. " **మనం** " అంటే " **శరీరం మరి మనస్సులతో కూడిన ఆత్మపదార్థాలం** " అని వారు ఆత్మకు సంబంధించిన అనేక విషయాలను కూలంకషంగా తెలియజేసారు. **థర్డ్ ఐ, ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్, ఎథిరిక్, ఆరా, టెలిపతీ, టెలిపోర్టేషన్, ESP, జననం, మరణం** .. ఇలా ఆత్మశక్తికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలను గురించీ వాటి అనుభవం పొందటానికి ఏ విధంగా సాధన చేయాలో అద్భుతంగా తెలియజేసిన " **న్యూ ఏజ్ స్పిరిచ్యువల్ యోగి T. లోబ్‌సాంగ్ రాంపా** " .. " **You Forever** ", " **Third Eye** " వంటి అనేకానేక అత్యద్భుత గ్రంథాలను మనకు అందించారు.



సినిమా సందేశం :

మన ఆత్మశక్తిని గురించి తెలియజేస్తూ .. **మనం అనంత శక్తివంతులమనీ** .. ఈ సృష్టిలో మన ఉనికి అపూర్వమైనదనీ, మన ఆత్మశక్తికి అవధులులేవనీ, మన గురించిన యదార్థ జ్ఞానాన్ని మనకు అందించిన డాక్యుమెంటరీ చిత్రం " **SPIRITUAL REALITY–ఆధ్యాత్మిక సత్యం** ".



ఈ భూమి మీద మనం పుడుతున్నాం, చనిపోతున్నాం ! " **అసలు మనం ఎవరం ? ఎక్కడి నుంచి వచ్చాం ? అసలు మన శక్తి ఏంటి ? మన పరిధులు ఏంటి ?** " అంటూ మన జీవితంలో వచ్చే ఎన్నో ప్రశ్నలకు సమాధానాలను ఈ డాక్యుమెంటరీలో అద్భుతంగా చూపించారు.

అంతేకాకుండా సృష్టి గురించీ, మన గురించీ, మన మనస్సు గురించీ, మన లోపలి శరీరాల గురించీ, మన ఆత్మ గురించీ దానియొక్క శక్తి గురించీ అత్యంత శాస్త్రీయంగా వివరించబడిన ఈ చిత్రాన్ని పిల్లలూ మరి పెద్దలూ అందరూ చూసి తీరవలసిందే !





" దృశ్యచిత్రీకరణశక్తి "

" దృశ్యచిత్రీకరణశక్తి = ఊహాశక్తి + స్పష్టమైన రూపాన్ని మనస్సులో చిత్రించటం + భావనాశక్తి "

జీవితంలో మనం ఏర్పరచుకునే లక్ష్యాలు .. అవి చిన్నవైనా సరే పెద్దవైనా సరే .. వాటిని సాధించే క్రమంలో మనకు " **దృశ్యచిత్రీకరణశక్తి** (**visualization technique**) " అన్నది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

వర్తమానంలో మనం ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యం .. భవిష్యత్తులో సాధించబడినప్పుడు మనం ఎలా ప్రతిస్పందిస్తామో అలా వర్తమానంలోనే అనుభూతి చెందడం ఈ ప్రక్రియలోని శాస్త్రీయత !

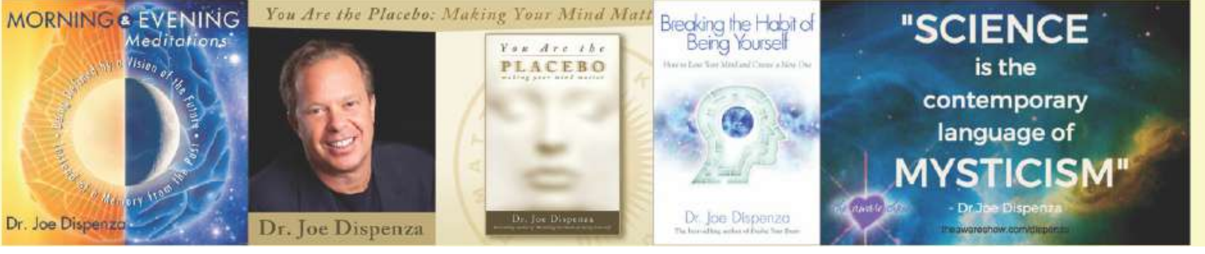
విజయాన్ని సాధించినప్పుడు ఎలాంటి పరిస్థితులు మరి ఎలాంటి వాతావరణం నెలకొని ఉంటాయో .. ఆ యా సందర్భాలను బాగా ఊహిస్తూ .. ఊహించే ప్రతి విషయానికీ స్పష్టమైన 3D రూపాన్నిస్తూ .. ప్రస్తుత క్షణంలోనే అవి జరుగుతున్నట్లు మన " **మైండ్ థియేటర్** " లో " **దృశ్యచిత్రీకరణ** " చెయ్యాలి. ఇలా భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళి అనుభూతి చెందడం ద్వారా .. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి తగిన పరిస్థితులు మనకు వర్తమానంలో ఏర్పడి ఆ లక్ష్యం అత్యంత వేగంగా కార్యరూపం దాల్చుతుంది !

ఉదాహరణకు, మనం హైదరాబాద్ నుంచి ఢిల్లీకి వెళ్ళాలి అనుకుందాం ! నడుచుకుంటూ వెళ్తే వారాలు పడుతుంది. బస్సులో వెళ్తే రెండు రోజులు పడుతుంది. రైళ్ళో వెళ్తే 26 గంటలు పడుతుంది. అదే విమానంలో వెళ్తే మూడు గంటలు పడుతుంది. " **విజ్యువలైజేషన్ టెక్నిక్** " అన్నది మనం విమానంలో ప్రయాణించటం లాంటిది. అది మనలోని ఆత్మశక్తిని పూర్తిగా వెలికితీసే ఒకానొక ప్రక్రియ !

<u>నిజజీవిత ఉదాహరణ</u> :

అమెరికా దేశానికి చెందిన ప్రఖ్యాత న్యూరాలజిస్ట్ " **డా॥ జో డిస్పెంజా** " కు ఒకానొక రోడ్డు ప్రమాదంలో వెన్నెముకకు చెందిన ఆరు ఎముకలు ముక్కలు చెక్కలుగా విరిగిపోయాయి. " **ఎమర్జెన్సీ ఆపరేషన్ చేసి స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ రాడ్స్‌తో ఆ విరిగిన ఎముకలను అతికించాలనీ .. ఆపరేషన్ అయ్యాక కూడా అతడు మిగిలిన జీవితకాలాన్నంతా వెన్నునొప్పితో బాధపడుతూ మంచానికే అంకితం కావలసి రావచ్చు** " అనీ డాక్టర్లు చెప్పారు !

అయితే .. ప్రతి ఒక్కరిలో ఉండే అనంతమైన శక్తి గురించీ, మరి దానిని వెలికితీసే సాధనలను గురించీ క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుని ఉన్న " **డా॥ జో** " .. ఆపరేషన్‌ని నిరాకరించి తన అంతర్గతశక్తిని తాను



వెలికి తెచ్చుకునే తీవ్ర సాధనలు చేస్తాడు. ధ్యానం చేస్తూ .. తాను చక్కగా లేచి కూర్చుని నడువగలుగుతున్నట్లూ .. తన పనులు తాను ఇదివరకులా సమర్థవంతంగా చేసుకుంటున్నట్లూ .. మరి అద్భుతంగా డ్రైవింగ్ చేస్తున్నట్లూ చక్కటి దృశ్యచిత్రీకరణ చేసుకుంటాడు.

ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే .. " **జీవితాంతం మంచం మీద పడి ఉండాల్సి వస్తుంది** " అని డాక్టర్లు చెబితే .. " **డా॥ జో** " మాత్రం తొమ్మిదిన్నర నెలల అతి తక్కువ కాలంలోనే పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడిగా మారి .. చక్కగా నడుచుకుంటూ మునుపటిలా తన పనులు తాను చేసుకోగలిగాడు. ఇలా తన స్వీయ అనుభవాలతో పాటు ఇతర రోగులపై జరిపిన క్షేత్ర ప్రయోగాల ఫలితాలతో **డా॥ జో** రూపొందించిన " **You are the Placebo** " అన్న గ్రంథం .. ఆధునిక వైద్యరంగానికి సరిక్రొత్త వాకిళ్ళను తెరుస్తోంది !

సినిమా సందేశం :

మనస్సు మీద, మనస్సులోని భావాల మీద విస్తృతంగా పరిశోధనలు చేసి ఆ పరిశోధనల సారాంశాన్ని " **ప్రైమ్ టైమ్ ప్రొడక్షన్స్** " పతాకంపై, **డ్రూ హెరియట్** దర్శకత్వంలో, " **రోండా బైర్న్** " అనే ఆధ్యాత్మికవేత్త .. " **ది సీక్రెట్** " అనే ఇంగ్లీషు డాక్యుమెంటరీ ద్వారా మనకు అందించారు.



ఈ చిత్రంలో .. **దృశ్యచిత్రీకరణశక్తి** గురించీ .. **భావనాశక్తి** గురించీ మరి **ఆకర్షణా సిద్ధాంతాలను** గురించీ కళ్ళకు కట్టినట్లుగా చూపించారు. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా భావనాశక్తి యొక్క గొప్పతనం గురించి కొన్ని వందల సంవత్సరాలకు ముందే మన పూర్వీకులు గుర్తించి ఆ జ్ఞానాన్ని మనకు అందించడానికి ఎలా ప్రయత్నించారో చక్కగా తెలియజేయబడింది. దాన్ని మనం మన జీవితంలోకి ఎలా తెచ్చుకోవాలో .. మన భావనలు మన జీవితాన్ని ఎలా నిర్మిస్తాయో అన్న విషయాల గురించి అన్ని కోణాలలో పరిశోధనాత్మకంగా, వివరంగా ఉదాహరణలతో ఇందులో తెలియజేశారు. మన దృశ్యచిత్రీకరణశక్తి, భావనాశక్తి వల్ల ఈ సృష్టి మరి మన చుట్టూ వుండే ప్రపంచం మనతో ఎలా స్పందిస్తుందో అత్యద్భుతంగా చూపించబడిన చలనచిత్రం .. " **ది సీక్రెట్** " !



















" భావనాశక్తి "

మనం ప్రస్తుతం ఎలాంటి భావనలతో జీవిస్తున్నామో .. ఆ భావనలనూ మరి ఆ భావాలను కలిగించే పరిస్థితులనూ మనమే బలంగా మన వైపుకు ఓ అయస్కాంతంలా ఆకర్షించుకుంటూ ఉన్నాం !

దీనినే " **ఆకర్షణా సిద్ధాంతం** " అంటారు. ఇది సృష్టిలో ఉన్న ఒకానొక శక్తివంతమైన నియమం.

" **యద్భావం తద్భవతి** " అని ప్రస్తుతం మనం అనుభవిస్తున్న జీవితం .. " **గతంలోని మన భావనల వ్యక్తీకరణే** " అని ఎంతమందికి తెలుసు ?! కానీ ఇది మనం నమ్మి తీరాల్సినటువంటి శాస్త్రీయమైన గొప్ప నిజం !

మన భావనా ప్రపంచం ఎలా వుంటే .. మన భౌతిక జీవితం అలా వుంటుంది కనుక మనం " **ఎలాంటి భావనలతో జీవిస్తున్నాం ?** " అన్నది ముందు తెలుసుకోవాలి. " **ప్రస్తుతం మన జీవితం ఎలా ఉన్నా సరే దానికి కారణం అయిన మన భావనలు మార్చుకుంటే మన భవిష్యత్తు కూడా మారిపోతుంది !** " **మన జీవితంలోకి ఏది రావాలి అన్నా మొట్టమొదటగా మన పట్ల మనం ఆ భావనలను కలిగి వుండాలి.**

❖ మన పట్ల మనం క్షమాగుణాన్ని కలిగి వుంటే .. ఎదుటి వారిని కూడా మనం క్షమించగలం.
❖ మన దగ్గర వున్న వాటన్నింటి పట్ల కృతజ్ఞతతో వుంటే .. మనకు ఇంకా కావలసినవి మన దగ్గరకు వస్తాయి.
❖ మన పట్ల మనం ప్రశంసను కలిగి వుంటే .. ఎదుటి వారు మంచి పని చేసినప్పుడు అభినందించగలం .. అలానే ప్రశంసలను సరైన విధంగా స్వీకరించగలం.
❖ మన పట్ల మనం విశ్వాసం కలిగి వుంటే .. ఎదుటి వారిపట్ల విశ్వాసంతో ఉండగలం.
❖ మన పట్ల మనం కరుణ కలిగి వుంటే .. ఎదుటి వారిపట్ల కరుణతో వుండగలం.
❖ మన పట్ల మనం స్నేహయుత భావనను కలిగి వుంటే .. ఎదుటి వారిపట్ల స్నేహంతో వుండగలం.
❖ మన పట్ల మనం అహింసాయుతంగా జీవిస్తే .. ప్రక్కవారిపట్ల కూడా ఆ విధంగా వుండగలం.
❖ మన జీవితంలో జరుగుతున్న విషయాల పట్ల అంగీకార భావనతో వుంటే .. ఎదుటి వారిని కూడా అంగీకరించగలం.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

" **జిమ్ కేరీ** " .. ప్రముఖ అమెరికన్ నటుడు మరి నిర్మాత. ఇప్పుడు ఎంతో మంది అభిమానుల హృదయాలను సొంతం చేసుకున్న ఇతనికి మొదట్లో తనమీద తనకే నమ్మకం ఉండేది కాదు.



తన ఆశయాలకూ, తన ఆర్థిక పరిస్థితికీ పొంతన లేకపోవడంతో అతడు ఆత్మస్థైర్యం కోసం 1990లో " **మీ నటనకు పది మిలియన్ డాలర్స్ ఇస్తున్నాము** " అనీ " **థ్యాంక్స్ ఫర్ గివింగ్** " అనీ ఒక " **ఖాళీ చెక్** " మీద తనకు తానే రాసి తన జేబులో ఉంచుకునేవాడు. దానిని తనకు వీలు కుదిరిన సమయంలో తీసి చదువుతూ ఉండేవాడు. ఆ తర్వాత క్రమక్రమంగా తనకు సినిమా ఫీల్డ్‌లో అవకాశాలు రావడమే కాకుండా 1994 లో ఆయన నటించిన " **Dumb and Dumber** " అనే చిత్రానికి " **పది మిలియన్ డాలర్ల** " పారితోషికం కూడా వచ్చింది !

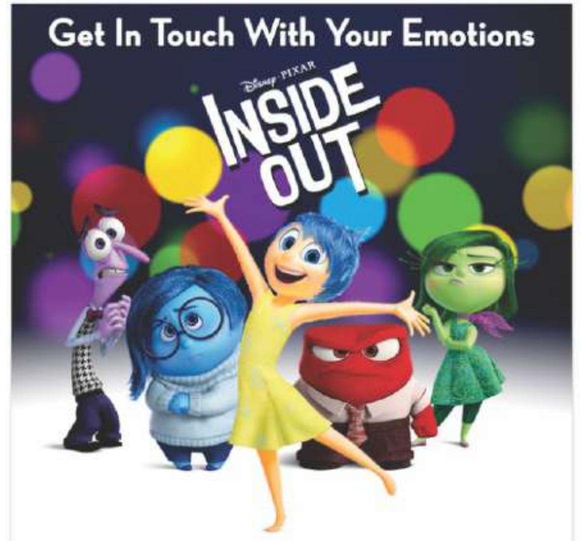
సినిమా సందేశం :

మన అంతర్ ప్రపంచంలోని భావాలు .. మన బాహ్య ప్రపంచాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తాయో అత్యంత శాస్త్రీయంగా చూపించిన చిత్రం " **ఇన్‌సైడ్ అవుట్** ".

" **వాల్ట్ డిస్నీ పిక్చర్స్** " పతాకంపై, **పీట్ డోక్టెర్** దర్శకత్వంలో, **జానిస్ రివెరా** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **అమీ పోహ్‌లెర్, స్మిత్, రిచార్డ్ కిండ్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

" **రిలే** " అనే ఒకానొక అమ్మాయి జీవితం .. ఆమె అంతర్ ప్రపంచంలోని " **హెడ్‌క్వార్టర్స్** " లో ఉంటూన్న ' **సంతోషం** ', ' **బాధ** ', ' **కోపం** ', ' **చిరాకు** ', ' **భయం** ' వంటి భావాలతో నడిపించబడుతూ ఉంటుంది. ఈ భావాలన్నింటికీ ' **సంతోషం** ' .. ' **లీడర్** ' గా ఉంటూ **రిలే** జీవితాన్ని ఆనందమయంగా చేస్తుంది.

అయితే అనుకోకుండా ఒక రోజు " **రిలే** " అంతర్ ప్రపంచంలో జరిగిన ఒకానొక ప్రమాదం కారణంగా ' **సంతోషం** ', ' **బాధ** ' అన్న భావాలు హెడ్‌క్వార్టర్స్ నుంచి దూరంగా తప్పుకుపోతాయి. తమ లీడర్ ఎక్కడికి వెళ్ళిందో తెలియని అయోమయంలో ' **కోపం** ', ' **చిరాకు** ', ' **భయం** ' అనే భావాలన్నీ తమకు తామే లీడర్లుగా మారి " **రిలే** " జీవితాన్ని నడిపించడం మొదలుపెడతాయి.



దాంతో ఆమె జీవితం గందరగోళంగా మారి .. ఆమె తన తల్లిదండ్రులనూ, స్నేహితులనూ మరి సన్నిహితులనూ కోల్పోతుంది. ఈ లోగా ' **సంతోషం** ', ' **బాధ** ' అన్న భావాలు ఎన్నెన్నో కష్టనష్టాలకోరుస్తూ అనేకానేక ప్రయత్నాలు చేసి మళ్ళీ హెడ్‌క్వార్టర్స్‌కు చేరుకోవడంతో .. ' **సంతోషం** ' మళ్ళీ లీడర్‌లా మారి ఆమె జీవితాన్ని చక్కదిద్దుతుంది !

ఇలా ఈ చిత్రం ద్వారా అంతర్ ప్రపంచంలోని భావాలకు నటీనటుల రూపాలనిచ్చి .. ఏ భావాలతో మనం ఉంటే ఎలాంటి జీవితాన్ని జీవిస్తామో అద్భుతంగా తెలియజేశారు దర్శకులు !





మన మనస్సు నుంచి వెలువడే తరంగాలనే " ఆలోచనలు " అంటాం.

" **ఆలోచనలు** " లేనిదే జీవితం ఉండదు ! ఆలోచన నుంచే పని మొదలవుతుంది కనుక అనేకానేక ఆలోచనల యొక్క భౌతిక రూపమే నేటి మన ప్రపంచం. గతంలో మనం సృష్టిలో వేసిన " **ఆలోచన** " అనే విత్తనం నుంచి మొలిచిన చెట్టు ఫలాలనే మనం వర్తమానంలో అనుభవిస్తూ వున్నాం !

మౌలికంగా ఆలోచనలు నాలుగు రకాలు :

Disastrous thoughts	-	**వినాశకరమైన ఆలోచనలు**
Negative thoughts	-	**నెగెటివ్ ఆలోచనలు**
Positive thoughts	-	**పాజిటివ్ ఆలోచనలు**
Miraculous thoughts	-	**అద్భుతకరమైన ఆలోచనలు**

1. వినాశకరమైన ఆలోచనలు : కొంతమంది విద్యార్థులు తోటి విద్యార్థులు ఫెయిల్ కావాలని, వారికి నష్టం జరగాలని, చెడు జరగాలని ఆలోచిస్తూ వుంటారు. ఎవరికైతే ఇటువంటి ఆలోచనలు వుంటాయో వారు తీవ్రంగా తమ జీవితంలో వినాశకరమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటారు. ఎందుకంటే అటువంటి ఆలోచనలు మొదట ఎవరి నుంచి వచ్చాయో ఆ వ్యక్తి మాత్రం తప్పకుండా నాశనం అవుతాడు. మనలో ఇటువంటి ఆలోచనలు వుంటే వెంటనే మార్చుకోవాలి.

2. నెగెటివ్ ఆలోచనలు: కొంతమంది విద్యార్థులు " **పరీక్ష వ్రాయగలనో ? లేదో ? ఆ పని చెయ్యగలనో ? లేదో ? నేను మాట్లాడలేనేమో ? అది సాధించలేనేమో ? నేను ఫెయిల్ అవుతానేమో ?** " ఇలా ప్రతి పనికీ భయపడుతూ ముందడుగు వేయటానికి ధైర్యం చేయలేరు. అందువల్ల వీరికి ఫలితాలు దానికి తగ్గట్టుగానే వుంటాయి. ఇలాంటి ఆలోచనలు వుంటే వెంటనే మార్చుకోవాలి.

3. పాజిటివ్ ఆలోచనలు : కొంతమంది విద్యార్థులలో " **నేను కృషి చేస్తాను** ", " **బాగా ఇష్టపడి చదివి ఫస్ట్ క్లాసులో పాసవుతాను** " అనుకుంటారు. ఇలా వీరు జీవితంలో ఏ విషయంలోనైనా పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తారు. వీరు ఏదైనా సాధించాలి అనుకుంటే అది ఏదయినా సరే తప్పకుండా సాధించి తీరుతారు. మనస్సులో ఎటువంటి సంకోచం, భయం ఉండవు. అనుకున్నది వెంటనే ఆచరణలో పెడతారు.

4. అద్భుతకరమైన ఆలోచనలు : కొంతమంది విద్యార్థులు .. " **నేను యూనివర్సిటీ ఫస్ట్ ర్యాంక్ తెచ్చుకుంటాను** " .. " **స్టేట్ ఫస్ట్ ర్యాంక్ తెచ్చుకుంటాను** " అనుకుంటారు. ఇంకొందరు గొప్ప గొప్ప జీవిత లక్ష్యాలను కలిగి .. దానికి తగ్గట్లుగానే అద్భుతకరమైన ఆలోచనలు చేస్తూ .. గొప్ప కృషి చేసి విజయాన్ని

సాధిస్తారు. ఇలాంటి వారు ఏ రంగంలోనైనా అద్భుతంగా గొప్ప గొప్ప విజయాలను సాధిస్తూ రికార్డులు బ్రద్దలుకొడతారు.

ఇప్పుడు మనం చూస్తున్న ప్రతి ఒక్కటీ .. అంటే కళలు, ఆర్థిక, పర్యావరణ, భౌతిక, గణిత, రసాయన శాస్త్రాలు మొదలైనవన్నీ కూడా " **ఒకానొక ఆలోచన** " నుంచి పుట్టినవే.

ఒకప్పుడు ఆదిమానవుడిగా జీవించిన మనిషి ఈ రోజు ఇంత గొప్ప నాగరికతతో అభివృద్ధి చెందడానికి ఏకైక కారణం " **ఆలోచన** ". ప్రతి మనిషి ఒక రోజుకు సగటున 60 వేల ఆలోచనల నుంచి 90 వేల ఆలోచనలు చేస్తూంటాడు. అయితే ఇందులో అత్యధిక శాతం ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, కోపం .. ఇతరుల ఎదుగుదలను ఓర్వలేకపోవడం .. ఇతరులను నిందించడం .. చాడీలు చెప్పడం .. ఇతరులను తక్కువ చేసి మాట్లాడడం వంటివే ! ఇలాంటి ఆలోచనలు ఉంటే మనిషి జీవితం అనేకానేక రోగాలతో, బాధలతో, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో నిండిపోతుంది.

అలా కాకుండా క్షమాగుణం, కరుణ, దయ, కృతజ్ఞత, శాంతి, ప్రేమతో కూడిన దైవిక ఆలోచనలను కలిగి ఉంటే మనిషి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా .. నిత్యతృప్తితో అద్భుతంగా మరి ఆనందంగా జీవిస్తూంటాడు.

సినిమా సందేశం :

మనలోని పాజిటివ్ భావనలు మన జీవిత ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడితే .. మనలోని నెగెటివ్ భావనలు మనల్నే నాశనం చేస్తూ మన చుట్టూ వున్నవారికి కూడా ఎలా నష్టాన్ని కలుగజేస్తాయో అత్యద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం " **రోబో** ".



" **సన్ పిక్చర్స్** " సమర్పణలో, **S. శంకర్** దర్శకత్వంలో, **కళానిధి మారన్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **రజనీకాంత్, ఐశ్వర్య రాయ్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఈ సినిమాలో " **వశీ** " ఒక గొప్ప శాస్త్రవేత్త .. ప్రపంచానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడేందుకు రోబోలను తయారుచేసే క్రమంలో అతడు అచ్చం మనిషిలాగే అనేక పనులను చేసే ఒక రోబోను తయారుచేస్తాడు. దానిని తమ కుటుంబసభ్యులలో ఒకరిగా చూస్తూ ముద్దుగా " **చిట్టి** " అని పేరు పెట్టుకుంటాడు ! అయితే ఈ రోబో ప్రాముఖ్యత తెలిసిన మరొక శాస్త్రవేత్త అది వినాశకరమైన పనులు చేసేలా దానిలోని సాఫ్ట్‌వేర్‌ను మారుస్తాడు.

అంతవరకూ తనలో వున్న పాజిటివ్ సాఫ్ట్‌వేర్ వలన అందరికీ ఉపయోగపడే పనులు చేసిన చిట్టి .. ఇప్పుడు నెగెటివ్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ప్రవేశపెట్టడం వలన తనను సృష్టించిన యజమానినే చంపటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఇలా తన చర్యల ద్వారా తీవ్రాతితీవ్రమైన ప్రాణనష్టం, ఆర్థిక నష్టంతోపాటు తీవ్ర విధ్వంసాన్ని సృష్టిస్తున్న ఆ రోబోలో తిరిగి పాజిటివ్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ప్రవేశపెట్టి కథను సుఖాంతం చేస్తాడు వశీ.

చివరగా రోబో తన సందేశంలో .. మనిషి ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, కోపంలాంటి నెగెటివ్ లక్షణాలతో కాకుండా ప్రేమ, మానవత్వం లాంటి లక్షణాలతో జీవించాలని తెలియజేస్తుంది !



" వాక్‌శక్తి "

" నోటిలోని మాట .. నుదుటిమీది వ్రాత " – పత్రీజీ

" వాక్‌శక్తి = పాజిటివ్ ఆలోచన + వాక్‌శుద్ధి + వాక్‌సిద్ధి "

" మాట " అన్నది ఒక గొప్ప ఆయుధం ! అది రెండు వైపులా పదును ఉన్న కత్తిలాంటిది కనుక **" సరి అయిన మాట "** మన జీవితాన్ని ఆనందమయం చేస్తే .. **" సరికాని మాట "** మన జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేస్తుంది.

గాంధీజీ మాట్లాడిన మాటలు భారతదేశానికి అహింసాయుత స్వాతంత్ర్యాన్ని తీసుకువస్తే .. జర్మనీదేశ అధినేత హిట్లర్ మాట్లాడిన మాటలు ఆ దేశాన్ని యుద్ధంవైపు నడిపించాయి. ఇలా మనం మాట్లాడే మాటను బట్టే మనకు విలువ వుంటుంది మరి **" మన వ్యక్తిత్వం ఏమిటి ? "** అన్నది మన మాట తెలియజేస్తుంది ! కనుక **" మాటలు ఎలా మాట్లాడాలి ? " .. " మాటలు ఎక్కడ మాట్లాడాలి ? " .. " మాటలు ఎందుకు మాట్లాడాలి ? " .. " మాటలు ఎంత మాట్లాడాలి ? "** అని తెలుసుకుని మాట్లాడాలి. మాటను శాస్త్రీయంగా ఎలా మాట్లాడాలో తెలియకపోతే ససేమిరా నోరు విప్పకూడదు.

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

ఈటెల్లాంటి మాటలను ఒక్కసారి విసిరాక మళ్ళీ వెనక్కి తీసుకోవడం దుస్సాధ్యం కనుక .. వాటిని జాగ్రత్తగా ఎంచుకుని మరీ వదలడం చాలా చాలా అవసరం. ఇలాంటి సమస్యను సమర్థవంతంగా మరి చాకచాక్యంగా ఎదుర్కోవడానికి మన **పురాతన కాలంనాటి ఋషులు** తాము మాట్లాడే మాటలను .. మూడు ద్వారాల నుంచి క్షేమంగా వెళ్ళేట్లయితేనే .. మాట్లాడేవారట. దీనిని **" మూడు ద్వారాల పరీక్ష "** అనేవారు.

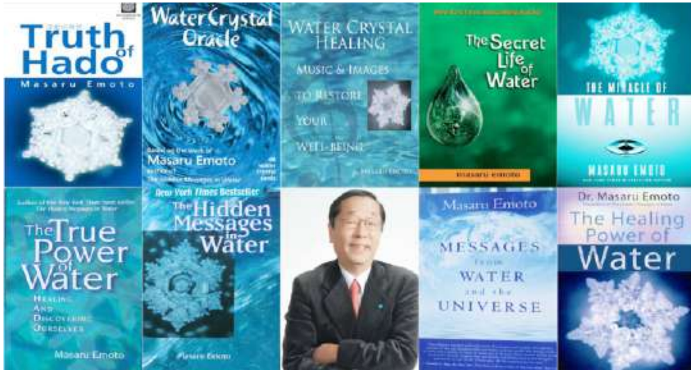


మొదటి ద్వారం వద్ద వాళ్ళు తమకుతామే **" నేనంటున్న మాటలు సత్యమైనవేనా ? "** అని ప్రశ్న వేసుకునేవారట. ఒకవేళ అవి సత్యమైనవని నిర్ధారించుకుంటేనే .. **రెండవ ద్వారం** వద్దకు వెళ్ళి .. **" ఈ మాటలు అనడం అవసరమేనా ? "** అని మళ్ళీ ప్రశ్నించుకునేవారట. దానికి కూడా అనుకూలంగా

సమాధానం వస్తేనే .. **మూడవ ద్వారం** వద్దకు వెళ్ళి .. “ **ఈ మాటలు దయాపూరితమైనవేనా ?** ” అని మళ్ళీ పరీక్షించేవారట. దానికి కూడా ఖచ్చితమైన సమాధానం వస్తేనే .. ఆ మాటలు వాళ్ళ పెదవిని దాటి బయటి ప్రపంచంలోకి వెళ్ళేవట. అందుకే ఆనాడు వారు మాట్లాడే ప్రతి ఒక్కమాట కూడా మంత్రంలా జరిగేది !

సినిమా సందేశం :

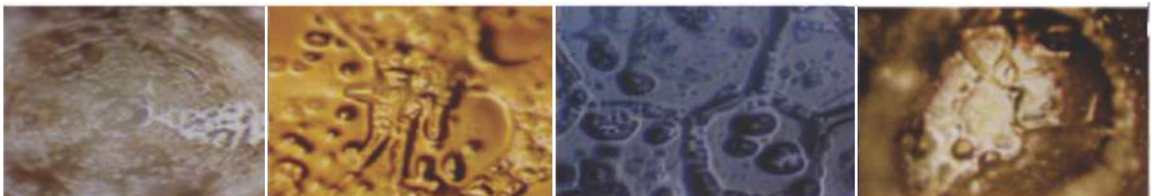
మనం మాట్లాడే మాటలకు ఎంత శక్తి వుందో .. అవి మన మీద మరి ఎదుటి వారి మీద ఎంతటి ప్రభావం చూపిస్తాయో జపాన్ దేశంలోని “ **డా॥ మసారు ఎమోటో** ” అనే గొప్ప శాస్త్రవేత్త చేసిన శాస్త్రీయ నిరూపణలతో “ **Messages from Water** ” అనే పుస్తకం ప్రచురించి దాని ఆధారంగా అద్భుతంగా తెరకెక్కించిన ఇంగ్లీషు డాక్యుమెంటరీ చిత్రం “ **Messages from Water Crystals in Motion** ”.



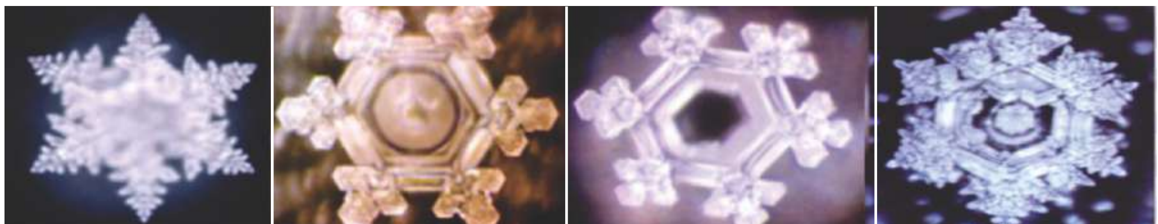
“ **డా॥ మసారు ఎమోటో** ” నీటిని $-25^{0}C$ దగ్గర గడ్డ కట్టించి .. ఆ నీటిని కొన్ని ప్రత్యేక పరికరాలను ఉపయోగించి చూడగా అందులో ఒక రహస్యం బట్టబయలైంది. అది ఏమిటంటే .. ఎన్నో దేశాలలో వివిధ ప్రాంతాల నుండి నీటిని సేకరించి వాటిపై ప్రయోగాలు జరిపినప్పుడు దైవిక వాక్యాలకు నీరు క్రిస్టల్స్ మరి అద్భుతమైన రూపాలను సంతరించుకుంటే .. నెగెటివ్ వాక్యాలకు నీరు వికృత రూపాలను సంతరించుకుంది.

మన శరీరంలో ఎక్కువ భాగం నీరు ఉంటుంది. మనం మాట్లాడే ప్రతి మాట మన మీద, ఎదుటి వ్యక్తి మీద ఎంతటి ప్రభావం చూపిస్తుందో ఈ డాక్యుమెంటరీ ద్వారా వారు అద్భుతంగా చూపించారు.

మనం మాట్లాడే మాటలకు నీరు ఏ విధంగా ప్రతిస్పందిస్తోందో క్రింది కొన్ని చిత్రాల ద్వారా చూడవచ్చు:



Heavy Metal Music | I will kill you | You fool | Before prayer



Compassion | Thank you | Wisdom | After prayer





" సంకల్పశక్తి "

" సంకల్పశక్తి = పాజిటివ్ ఆలోచనలు + సంకల్పశుద్ధి + సంకల్ప సిద్ధి "

" సంకల్పం " అంటే **" పాజిటివ్ థాట్ "** అంటే సకారాత్మక ఆలోచన. **" వికల్పం "** అంటే **" నెగెటివ్ థాట్ "** అంటే నకారాత్మక ఆలోచన. **" నా వల్ల కాదు " .. " నేను చెయ్యలేను "** వంటి ఆలోచనలనే **" వికల్పాలు "** అంటాం .. **" నా వల్ల అవుతుంది "** మరి **" నేను చేస్తాను "** వంటి ఆలోచనలనే **" సంకల్పాలు "** అంటాం.

నిత్య జీవితంలో మనం చేసే ఎన్నెన్నో ఆలోచనలలో కొన్నింటిని మన మనస్సు **" వీటిని మనం ఖచ్చితంగా చెయ్యాలి .. వీటిని మనం సాధించాలి "** అని గట్టిగా చెబుతుంది. దానినే **" సంకల్పం "** అంటాం.

" సంకల్పం " అన్నది మనం చేయబోయే ఒకానొక గొప్ప కార్యానికి ముందు వేసే పునాదిరాయి లాంటిది. పునాది బాగుంటేనే ఇల్లు బాగా నిలబడుతుంది కనుక .. **" సంకల్పం "** అన్నది బలంగా ఉంటేనే చేయబోయే కార్యక్రమం గొప్పగా ఉంటుంది.

" నా వల్ల అవుతుంది ", " నేను చేయగలను ", " నేను ఖచ్చితంగా చేస్తాను " అనే ఆలోచనలు అద్భుతమైన సంకల్పానికి దోహదపడతాయి. **" నేను గొప్ప క్రీడాకారుడిని కావాలి " .. " నేను పెద్ద హీరోను కావాలి " .. " నేను గొప్ప పారిశ్రామికవేత్తగా ఎదగాలి " .." నేనొక గొప్ప రచయిత అవ్వాలి " .. " నేనొక పెద్ద ఇంజనీరు అవ్వాలి "** అంటూ ఏ విధంగా సంకల్పిస్తే అదే విధంగా జరుగుతుంది.

ఎప్పుడో **బిస్మిల్లా ఖాన్ " నేను గొప్ప సంగీతకారుడిని కావాలి "** అని సంకల్పించారు .. అయ్యారు ! **గాంధీజీ** మాతృదేశానికి స్వాతంత్ర్యం తేవాలని సంకల్పించారు .. వచ్చింది ! అలా ఏవి సంకల్పిస్తే అవే జరుగుతాయి .. మరి ఏ విత్తనం వేస్తే అదే చెట్టు వస్తుంది.

ఒక్కోసారి సంకల్పం అన్న మొక్కలతో పాటే **" నా వల్ల ఏమవుతుంది ? నేను ఈ పని చేయగలనా ? "** అనే **" వికల్పాలు "** లాంటి కలుపుమొక్కలు కూడా వస్తూ వుంటాయి. అప్పుడు .. పంట బాగా పండాలంటే కలుపు మొక్కలను ఏరివేసినట్లు **" సంకల్పం సిద్ధించాలి "** అంటే వికల్పాలను కూడా తీసి వెయ్యాలి.

అందుకుగాను చిన్నప్పటి నుంచే మనం పాజిటివ్ దృక్పథాన్నీ .. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించడాన్నీ, పాజిటివ్‌గా మాట్లాడడాన్నీ అలవరచుకోవాలి. అనవసరమైన ఆలోచనలు చేయకుండా మనస్సును ప్రశాంతంగా వుంచుకోవాలి. అందుకు **" మౌనం "** మరి **" ధ్యానం "** ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. అవి సంకల్పానికి అత్యంత బలాన్ని చేకూరుస్తాయి !

నిజజీవిత ఉదాహరణ :

సంగీతంలో ఆస్కార్ అవార్డ్ గ్రహీత **" A.R. రెహమాన్ "** గొప్ప స్వరకర్తగా గీత రచయితగా మరి



గాయకుడిగా అందరికీ సుపరిచితుడు. ఈనాడు ఎందరో అభిమానులను కలిగి వున్న ఈయనకు ఆ కీర్తి అంత సులభంగా రాలేదు.

తొమ్మిది సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నప్పుడే ఆయన తండ్రి చనిపోవడంతో .. ఆర్థికంగా వెనుకబడిపోయిన అతడు సంగీత వాయిద్యాలను అద్దెకు ఇచ్చి తన జీవనాన్ని సాగించేవాడు. ఆ తర్వాత గొప్ప సంగీత కళాకారుడు అవ్వాలన్న **" దృఢ సంకల్పం "** తో ఆ చిన్నతనంలోనే సాయంత్రం 3 గంటల నుండి మరుసటి రోజు 6 గంటలు అయ్యేంత వరకూ అకుంఠిత దీక్షాయుత సాధన చేసి **జాకీర్ హుస్సేన్, L. శంకర్** వంటి గొప్ప సంగీత కళాకారులతో కలిసి పనిచేసే స్థాయికి చేరుకున్నాడు.

" స్లమ్ డాగ్ మిలియనీర్ " అనే చిత్రానికి అత్యద్భుతమైన సంగీతం అందించి ఆ చిత్రం ద్వారా ప్రపంచంలోనే ప్రఖ్యాతిగాంచిన **" ఆస్కార్ "** అవార్డును గెలుపొందిన తొలి భారతీయుడిగా ప్రసిద్ధిగాంచాడు.

సినిమా సందేశం :

ఏదైనా సాధించాలన్న సంకల్పం మనలో ఏర్పడినప్పుడు మధ్యలో ఎన్ని వికల్పాలు వచ్చినా మొక్కవోని సంకల్పంతో ఎలా ముందుకు సాగాలో అత్యద్భుతంగా చూపించిన ఇంగ్లీషు చలనచిత్రం **" ఎడ్డీ ది ఈగల్ ".**



" మార్వ్ ఫిల్మ్స్ " పతాకంపై, **డెక్స్టర్ ఫ్లెచర్** దర్శకత్వంలో, **ఆడమ్ బోలింగ్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **హ్యూగ్ జాక్‌మాన్, టారోన్ ఇగర్టాన్** ప్రధాన పాత్రధారులు.

ఈ సినిమాలో **" ఎడ్డీ "** అనే వ్యక్తి తాను ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొని, పతకం గెలవాలని చిన్నప్పుడే సంకల్పించుకుంటాడు. అందుకొరకు **" స్కీ జంప్ "** అనే ఆటను ఎంచుకుని, దానిలో నిష్ణాతుడు అవ్వడానికి తీవ్రంగా సాధన చేయడం మొదలుపెడతాడు.

ఎడ్డీ యొక్క సంకల్పానికి ఎన్నో వికల్పాలు వస్తూనే వుంటాయి కానీ .. అతడు నిరుత్సాహపడడు. చివరకు తన సంకల్పానికి ఒకానొక గురువు తోడు కావడంతో తీవ్ర సాధన ద్వారా ఒలింపిక్స్‌లో గెలవటానికి కావలసిన నైపుణ్యతను సంపాదిస్తాడు.

ఆ తర్వాత ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొని అంతకుముునుపు వున్న రికార్డులను అధిగమిస్తూ ఫైనల్‌కు చేరుకుని చాలా ఎత్తు నుంచి దూకి సరిక్రొత్త రికార్డును సృష్టిస్తూ .. ఒలింపిక్స్‌లో పతకం సాధించి .. తన సంకల్పాన్ని నెరవేర్చుకుంటాడు. ఈ చిత్రం ఒకానొక యదార్థ గాథను ఆధారంగా చేసుకుని నిర్మించడం జరిగింది.



WHO AM I ?

" స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్ యొక్క ప్రాముఖ్యత "

ఆత్మశక్తి గురించి సవివరంగా మరి విశేషంగా తెలియజేసే శాస్త్రాన్ని " **స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్** " అంటాం.

విద్యార్థి దశలో మనం భౌతికశాస్త్రం, రసాయనశాస్త్రం, గణితశాస్త్రం వంటి అనేక శాస్త్రాలను ఎలా నేర్చుకుంటామో అలాగే " **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం** " అంటే " **Spiritual Science** " ను కూడా తప్పక నేర్చుకోవాలి.

క్రికెట్, చదరంగం, డ్రైవింగ్, స్విమ్మింగ్‌లలో ఎలా ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదిస్తామో అలాగే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర ప్రయోగాలలో కూడా ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించాలి ! ఒకానొక ఆట ఆడటానికి " **ఆట నియమాలు** " ఎలా వుంటాయో .. అలాగే " **జీవితం అనే ' ఆట ' ఆడటానికి కూడా కొన్ని ' ఆట నియమాలు ' వుంటాయి** " అన్న సంగతి తెలుసుకుని .. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం ద్వారా వాటన్నింటినీ చిన్నప్పుడే నేర్చుకుని జీవితం అనే ఆటను చక్కగా ఆడాలి.



" అసలు నేను ఎవరు ? "

" మనం ఎక్కడ నుండి వస్తాం ? తిరిగి ఎక్కడికి పోతాం ? "

" భూమి మీద ఎందుకు పుట్టాం ? ఇక్కడ ఏం నేర్చుకోవాలి ? "

" జీవితం అంటే ఏమిటి ? "

" సంఘంలోని వారందరితో ఎలా ప్రవర్తించాలి ? "

" ఏం మాట్లాడాలి ? ఎలా మాట్లాడాలి ? ఎందుకు మాట్లాడాలి ? "

" ఏం తినాలి ? ఎలాంటి ఆహారం తినాలి ? ఎందుకు శాకాహారమే తినాలి ? "

" అందరితో కలిసిమెలిసి ఎలా వుండాలి ? ప్రేమతో ఎలా వుండాలి ? "

" స్నేహభావాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి ? "

ఈ విషయాలను హాయిగా .. ఆడుతూ పాడుతూ నేర్చుకోవడానికే మనం ఈ భూమి మీద జన్మ తీసుకున్నాం.



“ **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం-spiritual science** ” నేర్చుకుంటేనే మనం జీవితంలోని అన్ని పాఠాలను ఆడుతూ పాడుతూ నేర్చుకుంటాం. మన జీవితం ఆనందదాయకంగా స్వర్గతుల్యంగా ఉంటుంది. లేకపోతే .. ఏది, ఎందుకు, ఎలా జరుగుతోందో తెలియక అయోమయంతో, గందరగోళంతో జీవితంలోని ప్రతి విషయాన్నీ ఎంతో దుఃఖంతో, బాధతో నేర్చుకోవలసి వస్తుంది !

సినిమా సందేశం :

మనిషి జీవితం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించీ, మనిషి ఎదుర్కునే దుఃఖానికి మూల కారణాలను గురించీ తెలిపి .. జీవితం యొక్క పరమార్థాన్ని అత్యద్భుతంగా చూపించిన తెలుగు చలనచిత్రం “ **లిటిల్ బుద్ధ** ”.

“ **మదమంచి క్రియేషన్స్** ” పతాకంలో, **శివనాగు** దర్శకత్వంలో, **బొర్రా రవి కుమార్** నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో **మాస్టర్ సుప్రీమ్, బేబీ శ్రీకావ్య** ప్రధాన పాత్రధారులు.

క్షత్రియ వంశానికి చెందిన **శుద్ధోధన మహారాజు** మరి **మహారాణి మాయాదేవి** తమకు జన్మించిన మగబిడ్డకు “ **సిద్ధార్థుడు** ” అని పేరు పెడతారు. ఈ బిడ్డ జాతకం చూసిన రాజపురోహితులు .. “ **అతడు పెరిగి పెద్దయ్యాక రాజ్యాలను పరిపాలించే మహాచక్రవర్తి అయినా అవుతాడు లేకపోతే సన్యాసి అయినా అవుతాడు** ” అని చెబుతారు !

అప్పుడు శుద్ధోధనుడు “ **నా కొడుకు ఎక్కడ సన్యాసి అవుతాడో** ” అని భయపడి అతడిని చాలా కట్టుదిట్టాలలో పెంచుతాడు. అనేక సంవత్సరాలపాటు రాజుగారు అలా ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ కంటపడకూడని దృశ్యాలు సిద్ధార్థుడి కంట పడతాయి. ఒకరోజు అతడు రథం మీద వెళ్తూ దారిలో ఒక రోగిష్టినీ, ఒక చనిపోయిన మనిషినీ చూసి “ **నాకు కూడా రోగం వస్తుందా ? నేను కూడా చనిపోతానా ? ఈ పుట్టుక, చావు అంటే ఏమిటి ? మనిషి దుఃఖానికీ, బాధకూ కారణం ఏమిటి ?** ” అని తీవ్ర ఆలోచనలో పడిపోతాడు. ఆ దుఃఖాలకూ, బాధలకూ తరుణోపాయాలను వెతకడానికి తన రాజ్యాన్నీ, భార్యనూ, కొడుకునూ వదిలేసి సత్యాన్వేషణ చేస్తూ అర్ధరాత్రి ఇల్లు వదిలి వెళ్ళిపోతాడు.



ఆరు సంవత్సరాలపాటు అనేక మంది గురువులను కలిసి రకరకాల కఠోరసాధనలు చేసి చివరికి తనకు తానుగా “ **ఆనాపానసతి** ” .. **ధ్యానాన్ని కనుగొని** దివ్యజ్ఞానప్రకాశంతో వెలిగిపోతాడు ! ఒక బుద్ధుడిలా దానిని సాధన చేస్తూ అనుభవపూర్వకంగా తాను తెలుసుకున్న సత్యాలనూ మరి దానికి మార్గమైన ధ్యానాన్నీ ప్రజలందరికీ తెలియజేస్తాడు !





" ఏడు శరీరాలు "

సాధారణంగా మనం " **నువ్వు ఎవరు ?** " అంటే .. నేను ఫలానా " **కార్తీక్** " అనో .. " **రాము** " అనో .. " **రహీమ్** " అనో .. " **జోసెఫ్** " అనో .. " **లక్ష్మి** " అనో .. చెబుతాం !

అవన్నీ మన పేర్లే కావచ్చు .. కానీ అది మన పూర్తి పరిచయం మాత్రం కాదు ! అలా అని " **ఈ కంటికి కనిపించే దేహమే నేను** " అని చెప్పినా అది సరి అయిన జవాబు కాదు ! ఎందుకంటే సాధారణ కంటికి కనిపించే ఈ **భౌతిక శరీరంతో పాటు కంటికి కనిపించని ఇంకా ఆరు శరీరాలు** అంటే .. మొత్తం **ఏడు శరీరాలు మనకు ఉన్నాయి.** వాటన్నింటి పరిపూర్ణ కలయికే మనం !!

ఈ ఏడు శరీరాలు కూడా ఒకదానిలో ఒకటి అమర్చగా అందులో అన్నింటికన్నా చిన్నది, చిట్ట చివరిది అయిన " **అన్నమయకోశం** " అనే భౌతిక శరీరాన్ని మాత్రమే మనం మన సాధారణ కళ్ళతో చూడగలుగుతున్నాం. మిగిలిన ఆరు శరీరాలు " **కాంతి** " రూపంలో భౌతికశరీరం చుట్టూ ఆవరించి ఉంటాయి. **అవి వరుసగా ..**

అన్నమయకోశం	-	Physical Body
ప్రాణమయకోశం	-	Etheric (or) Energy Body
మనోమయకోశం	-	Astral Body
విజ్ఞానమయకోశం	-	Causal Body
ఆనందమయకోశం	-	Spiritual Body
విశ్వమయకోశం	-	Cosmic Body
నిర్వాణమయకోశం	-	Nirvanic Body

ఈ ఏడు కోశాలలో ప్రధానంగా ఏ కోశంలో అయితే మన " **ఆత్మ చైతన్యం** " మేల్కొని ఉంటుందో దానికి తగ్గట్లుగా మన " **వ్యక్తిత్వం** " రూపుదిద్దుకుని మిగతా కోశాలన్నీ కూడా ఆ వ్యక్తిత్వానికే లోబడి పనిచేస్తూ ఉంటాయి. అయితే " **ఎరుకతో కూడిన నిరంతర ధ్యానసాధన** " అన్నది మాత్రం మన ఆత్మ చైతన్యాన్ని ఉన్నత కోశాలలో స్థిరపడేలా చేసి .. మన వ్యక్తిత్వాన్ని నిరంతరం వికసింపజేస్తూ ఉంటుంది !





భౌతికపరమైన రెండు కళ్ళతో చూడలేని దృశ్యాలను మన అతీంద్రియ శక్తితో చూడగలిగే చైతన్యశక్తినే **" మూడవ కన్ను "** అంటాం.

దీనినే **" దివ్యచక్షువు "** లేదా **" త్రినేత్రం "** లేదా **" దివ్యనేత్రం "** అని కూడా అంటాం.

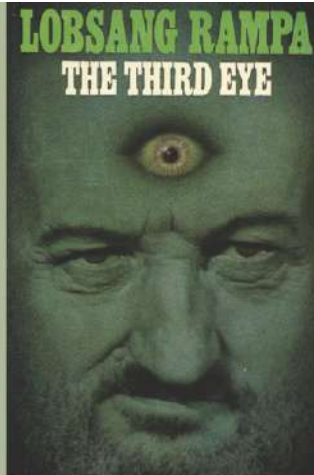
రెండు కనుబొమ్మల మధ్యన భ్రూమధ్య భాగంలో అంటే .. మనం బొట్టు పెట్టుకునే చోటు దీని స్థానం ! అయితే చిన్నప్పటి నుంచీ మనం దేవుళ్ళ పటాలు చూసి చూసి **" ఒక్క శివుడికి మాత్రమే మూడవ కన్ను ఉంది "** అనుకుంటూ వస్తున్నాం ! కానీ **" అది మనందరికీ ఉంది "** అని ధ్యానం ద్వారానే తెలుసుకుంటాం !

ధ్యానం ద్వారా ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకున్న తర్వాత .. ప్రాణశక్తి మరింత జాగృతమై .. మనలోని చక్రాలన్నీ ఉత్తేజితమై మనం సహస్రార స్థితిని చేరుకుంటాం ! అప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని ఉన్నా మనకు ఎన్నెన్నో దృశ్యాలు అత్యంత స్పష్టంగా కనిపిస్తూ ఉంటాయి. దీనినే **" మూడవ కన్ను విచ్చుకోవడం "** అంటారు.

" వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి ", " నోస్ట్రాడామస్ " ఇంకా అనేకమంది **" ధ్యానం "** చేసి తమ తమ దివ్యచక్షువుల ద్వారానే భవిష్యత్తును దర్శించి మనకు **కాలజ్ఞానాన్ని** అందించారు. సాధారణంగా ఐదు సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకు **"దివ్యచక్షువు "** తెరుచుకునే ఉంటుంది. కనుక విద్యార్థులు చిన్న వయస్సు నుంచే ధ్యానం చేస్తే వారి మూడవ కన్ను ఎల్లప్పుడూ ఉత్తేజితంగా ఉంటుంది !



వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి



లోబ్‌సాంగ్ రాంపా



నోస్ట్రాడామస్





" ఆత్మహత్య "

ఆత్మహత్య చేసుకోవడం మహానేరం ! స్వీయప్రాణాలను బలవంతంగా తీసుకోవడం అన్నది " **నేరం** " మాత్రమే కాదు .. " **తెలివితక్కువతనం** " కూడా ! కష్టాలకు భయపడి, ఆత్మహత్య చేసుకుని జీవితంలోంచి ఉన్నఫళంగా పారిపోవడం వల్ల ఆ కష్టాలకు పరిష్కారాలు దొరక్కపోగా మళ్ళీ మరుజన్మకు ఆ కష్టాలను వాయిదా వేయడమే అవుతుంది.

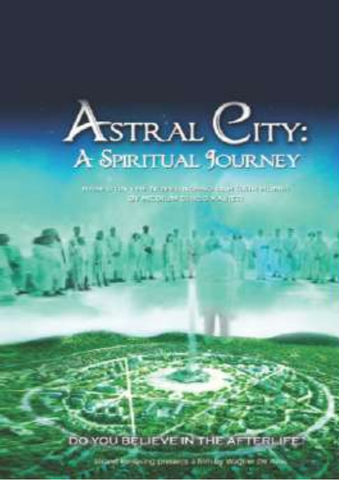
స్కూల్ ఎగ్గొట్టి విద్యా సంవత్సరాన్ని నష్టపోయిన పిల్లవాడు .. ఫీజు చెల్లించి మళ్ళీ అదే తరగతిలో అవే సబ్జెక్టులను మళ్ళీ చదవవలసి రావడం లాంటిదే ఆత్మహత్య చేసుకున్న వారి పరిస్థితి ! " **కర్మసిద్ధాంతం** " కూడా .. " **ఈ జన్మలోని పరిస్థితులను ఎదుర్కోలేక పిరికిగా ఆత్మహత్య చేసుకుని కష్టాల నుంచి పారిపోతే .. అలాంటి కష్టాలే, అలాంటి ఆటంకాలే .. తరువాత జన్మల్లో కూడా ఎదుర్కొని వాటిని విధిగా అధిగమించి రావలసి వస్తుంది. ఇది సృష్టి యొక్క అనివార్యమైన నియమం** " అని తెలియజేస్తోంది !

అందుకే ఆత్మహత్య చేసుకుని భౌతిక శరీరం నుంచి బయటకు వచ్చిన ఆత్మ వెంటనే తన ' **అజ్ఞానానికి** ' ఎంతగానో పశ్చాత్తాపపడి .. ఇక ఏం చేసైనా సరే భౌతిక శరీరంలోకి వెళ్ళాలని తీవ్రప్రయత్నం చేస్తుంది. తన సూక్ష్మశరీరాన్ని చుట్టుకుని ఉన్న ఎథిరిక్ బాడీ నుంచి బయటకి రాలేక .. పైలోకాలకు వెళ్ళలేక .. భూలోకాన్నే పట్టుకుని వ్రేళ్ళాడుతూ " **ఎర్త్-బౌండ్ సోల్** (Earth-Bound Soul) " గా అక్కడక్కడే తిరుగుతూ ఉంటుంది.

అటు భౌతిక ప్రపంచానికీ చెందక .. ఇటు ఆస్ట్రల్ ప్రపంచానికీ చెందక .. " **రెంటికీ చెడ్డ రేవడి** " లా అది మిగిలిపోతుంది. అటూ ఇటూ కాని ఇలాంటి పరిస్థితులు ఆత్మకు చాలా బాధాకరంగా మారి .. దానిని ఒక ' **మానవ ద్వేషి** ' గానో లేదా ' **దైవ ద్వేషి** ' గానో మార్చేస్తాయి.

సహజ మరణ కారణాలతో భౌతిక శరీరంలోంచి బయటికి వచ్చిన ఆత్మలకు .. ఆ పైలోకాలకు వెళ్ళడానికి ఆస్ట్రల్ మాస్టర్స్ తమ నిస్వార్థ సహాయాన్ని అందిస్తూ ఉంటారు ! కానీ జీవితంపట్ల గౌరవం లేకుండా ఆత్మహత్మ చేసుకుని అర్ధాంతరంగా భౌతిక శరీరంలోంచి బయటికి వచ్చిన " **అజ్ఞానపు ఆత్మ** " లకు మాత్రం వారు తమ సహాయాన్ని ఎంత మాత్రం అందించరు.

కనుక ప్రతి ఒక్కరూ " **ఆత్మహత్య అన్నది సమస్యను కేవలం మరొక జన్మకు వాయిదా వేస్తుంది తప్ప పరిష్కారం మాత్రం ఇవ్వదు** " అని తెలుసుకోవాలి. " **కాస్త సహనంతో వ్యవహరిస్తే అన్ని సమస్యలూ మెల్లిమెల్లిగా అవే పరిష్కరింపబడతాయి** " అన్న ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఎరుకలో ఉంచుకుంటే .. ఎన్నటికీ, ఎవ్వరికీ " **ఆత్మహత్య చేసుకోవాలి** " అన్న ఆలోచనే రాదు !!





సినిమా సందేశం :

మరణం గురించీ, మరణం తర్వాత జీవితం గురించీ మనలో ఉన్న సరికాని భావాలు మనల్ని ఎంత గాయపరుస్తాయో, సరి అయిన భావాలు మనల్ని ఎంత ఉన్నతస్థితికి తీసుకుని వెళతాయో .. ఉన్నతలోకాల గురించి అక్కడ మాస్టర్లు చేసే కార్యక్రమాలను గురించీ .. పై లోకాలకు సంబంధించిన టెక్నాలజీ గురించీ .. అత్యద్భుతంగా చూపించిన చలనచిత్రం **" ఆస్ట్రల్ సిటీ (నొస్సో లార్) "**.

" 20th సెంచరీ ఫాక్స్ " సమర్పణలో, **వేగ్నర్ డియాసిస్** దర్శకత్వంలో, **లాఫా బ్రిట్జ్** నిర్మించిన చిత్రం **" ఆస్ట్రల్ సిటీ (నొస్సో లార్) "**. ఈ చిత్రంలో **రెనాటో ప్రీటో, ఫెర్నాండో ఎల్వస్ పింటో** ప్రధాన పాత్రధారులుగా నటించారు.

" ఆంద్రే లూయిజ్ " అనే పేరు ప్రఖ్యాతులు కలిగిన ఒకానొక డాక్టర్‌కు కడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. హాస్పిటల్‌లో అతనికి డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేస్తూ వుండగానే చనిపోతాడు. మరణించిన ఆంద్రే **" అంబ్రేల్ "** అనే అధమస్థాయి లోకంలోకి వెళ్ళి .. అక్కడ ఇబ్బందులకూ, బాధలకూ గురి అయ్యి నరకయాతన అనుభవిస్తూ వుంటాడు. అందులోంచి బయటపడడానికి అతడు హృదయపూర్వకంగా ఉన్నతలోకాలకు చెందిన మాస్టర్ల సహాయాన్ని కోరుతాడు. కోరిన వెంటనే అక్కడి మాస్టర్లు వచ్చి ఘోరాతిఘోరమైన పరిస్థితులలో వున్న ఆంద్రేను **" నొస్సో లార్ "** అనే తమ ఉన్నతస్థాయి లోకానికి తీసుకుని వెళ్ళి హీలింగ్ థెరపీ ద్వారా అతనిని స్వస్థతపరుస్తారు.

తర్వాత **" ఆంద్రే "** తో **" నువ్వు ఆత్మహత్య ద్వారా మరణించావు "** అని **" లిసియస్ ", " క్లారెన్సియో "** అనే మాస్టర్స్ తెలియజేస్తారు. అటువంటి పాడుపని తాను ఎప్పటికీ చెయ్యననీ .. జబ్బు చేసి చనిపోయాననీ ఆంద్రే చెబుతాడు. అప్పుడు మాస్టర్ **" క్లారెన్సియో "** .. **" నువ్వు పెంచి పోషించుకున్న ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, కోపం, ఇతరుల ఎదుగుదలను చూసి ఓర్వలేకపోవడం, అహంకారం వంటి అవలక్షణాలు నీ శరీరాన్ని తీవ్రాతితీవ్రంగా అనారోగ్యం పాలు చేసి నిన్ను చంపేసాయి. నీ అవలక్షణాల ద్వారానే నువ్వు మరణించావు కనుక దీనిని ' ఆత్మహత్య ' అనే అంటారు "** అని తెలియజేస్తాడు.

ఆశ్చర్యపోయిన ఆంద్రే క్రమక్రమంగా తనను తాను సరిచేసుకుంటూ .. నెగెటివ్ భావనల నుంచి బయటపడి ప్రేమ, కరుణ, దయ, మిత్రత్వం, ఇతరులకు సహాయం చేయటం వంటి దైవలక్షణాలను తనలో పెంపొందించుకుంటాడు. **" మరణం అనేది ఒక భ్రమ "** అనీ .. నిజానికి **" మరణం అన్నది లేనేలేదు "** అనీ **" మరణం అనేది వదిలిన శ్వాస లాంటిది "** అనీ .. **" మరణం అనేది ఉన్న స్థానం నుంచి ఉన్నత స్థానానికి మార్గం "** అనీ అనేక సత్యాలను తెలుసుకుంటాడు.

అక్కడి మాస్టర్ల సహాయంతో ఎంతో ఆత్మజ్ఞానాన్నీ మరెన్నో జీవిత సత్యాలనూ తెలుసుకుని అతి తక్కువ కాలంలోనే గొప్ప మాస్టర్‌గా ఎదిగి తన క్రిందిస్థాయి ఆత్మలకు మార్గదర్శకత్వం చేస్తూంటాడు.





ఈ భూమి మీద జన్మ తీసుకున్న ప్రతి ఒక్కరికీ కూడా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు **" నేను ఎక్కడి నుంచి వచ్చాను ? ", " చనిపోయాక తిరిగి ఎక్కడికి వెళ్ళిపోతాను ? "** అన్న ప్రశ్నలు వచ్చే తీరుతాయి !

అలాగే **" కఠోపనిషత్తు "** లో కూడా **" నచికేతుడు "** అనే పదమూడేళ్ళ చిన్ని బాలుడికి ఇవే సందేహాలు వచ్చాయి. దాంతో అతడు ఏకంగా **యమధర్మరాజు**నే వాటికి సమాధానాలు చెప్పమని అడిగాడు !

చనిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ముసలివాళ్ళు, పెద్ద పెద్ద పండితులు కూడా అడగని ప్రశ్నలను అంత చిన్ని బాలుడు అడగడంతో ముచ్చటపడిపోయిన యమధర్మరాజు అతనికి .. మరణం తరువాత చేరుకునే వివిధ నక్షత్ర లోకాలను గురించీ, గ్రహాంతర జీవితాలను గురించీ మరి ఉన్నత లోకాలను గురించీ తెలియజేసే **" ఆత్మవిద్య "** ను బోధించాడు.

" ఆత్మ విద్య " :

ఎలాగైతే మనం అంతా కూడా రకరకాల పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి రకరకాల యూనిఫార్మ్‌లను ధరించి **" విద్యార్థులలా "** స్కూల్‌కి వెళ్తామో .. అలాగే రకరకాల అనుభవ జ్ఞాన పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి రకరకాల శరీరాలను ధరించిన **" ఆత్మస్వరూపులు "** గా ఈ భూమి మీదకు వస్తాం ! అదే **" జననం "** !

పాఠాలు నేర్చుకోవడం అయిపోయాక స్కూల్ నుంచి మన ఇంటికి తిరిగి సంతోషంగా వెళ్ళిపోయినట్లే .. అనుభవ జ్ఞాన పాఠాలు నేర్చుకోవడం అయిపోయాక ఆనందంగా మన స్వంత లోకాలకు తిరిగి వెళ్ళిపోతాం ! అదే **" మరణం "**

ప్రతిరోజూ ఇంటికి మళ్ళీ తిరిగి వస్తామని తెలిసే పాఠశాలకు వెళ్ళినట్లు .. మరణం ద్వారా మన స్వంత ఇళ్ళు అయిన ఉన్నత లోకాలకు తిరిగి వస్తామని తెలిసే మనం మన ఇష్టప్రకారం ఈ భూమి అనే పాఠశాల మీద అనేకసార్లు జన్మిస్తాం మరి అనేకసార్లు మరణిస్తాం. **" ఇలా ' జననం-మరణం ' అనే ' రాక-పోక ' ల మధ్య జరిగే సర్వసాధారణ ప్రయాణమే .. జీవితం "** అని తెలుసుకోవడమే **" సరస్వతీ జ్ఞానం "** ! చిన్నప్పటి నుంచే ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే ఈ సరస్వతీ జ్ఞానం అంతా మనకు చక్కగా తేటతెల్లం అవుతూ .. **" మరణం "** అన్న భయం నుంచి బయటపడతాం !

గంగ, యమున, గోదావరి, కృష్ణ, కావేరీ నదులు సాధారణ కంటికి కనిపించినట్లు .. **" సరస్వతీ నది "** సాధారణ కంటికి కనిపించదు. అలాగే డబ్బూ, ఆస్తీ, వాహనాలూ వంటి సంపదలు కనిపించినట్లు **" జ్ఞానం "** అనే సంపద మామూలు కంటికి కనిపించదు. అందుకే **" సరస్వతీ జ్ఞానం "** అన్నది ఒక మహా జ్ఞానసంపద ! అది చిన్నప్పటి నుంచే విద్యార్థులకు బోధింపబడాలి !





" సూక్ష్మశరీరయానం "

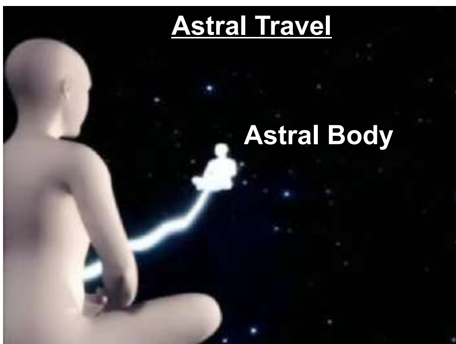
" మనం " అంటే కంటికి కనిపించే భౌతిక శరీరంతోపాటు కంటికి కనిపించని అనేకానేక ఇతర శరీరాల సంపూర్ణ సముదాయం.

ఇందులో ఒకానొక శరీరమయిన **" భావనామయ కోశం "** లేదా **" మనోమయకోశం "** లేదా **" ఆస్ట్రల్ బాడీ "** నే మనం **" సూక్ష్మశరీరం "** అంటాం. సాధారణ కంటికి కనిపించని ఈ సూక్ష్మశరీరం భౌతికశరీరం నుంచి విడువడి విశ్వంలో ఎక్కడికైనా ప్రయాణించగలిగిన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దీనినే మనం **" సూక్ష్మశరీరయానం "** అంటాం.

సూక్ష్మశరీరయానాన్ని ప్రతిరోజూ మనమంతా నిద్రావస్థలో చేస్తూనే ఉంటాం మరి దీనినే **" కల "** అని కూడా అంటాం. నిద్రలో మనం భౌతిక శరీరం నుంచి సూక్ష్మశరీరం ద్వారా బయటకు వచ్చి .. ఎన్నో ప్రదేశాలు అంతకు ముందు చూసినవి, చూడనివి అన్నీ చూస్తూ .. ఎంతోమందిని కలుస్తూ ఉంటాం. అయితే మనం జాగృతావస్థలో లేకపోవడం వల్ల అవేవీ మనకు నిద్ర లేచిన తరువాత సరిగ్గా గుర్తుకు ఉండవు !

ధ్యానం ద్వారా మనం మన భౌతిక శరీరం నుంచి సూక్ష్మశరీరంగా బయటకు వచ్చి .. ఎరుకతో ఎన్నో ప్రదేశాలు చూస్తూ .. ఎంతో మందిని కలవడం జరుగుతుంది ! జాగృతావస్థలో ఉండటం వల్ల ఇవన్నీ మనకు బాగా గుర్తుంటాయి !

గర్భంలో తల్లికీ బిడ్డకూ మధ్య అనుసంధానంగా **" బొడ్డుతాడు "** ఉన్నట్లు .. మన భౌతిక శరీరాన్నీ మరి మన సూక్ష్మశరీరాన్నీ కలుపుతూ ఉండే **" సిల్వర్ కార్డ్ "** సూక్ష్మశరీరానికీ, భౌతిక శరీరానికీ మధ్య అనుసంధానంగా పనిచేస్తుంది. చనిపోయినప్పుడు మాత్రమే ఈ లింకు శాశ్వతంగా తెగిపోతుంది.



గాఢ ధ్యానంలో మనం ఉన్నప్పుడు .. ఏవైనా కారణాల వల్ల మన భౌతిక శరీరం డిస్టర్బ్ అయితే .. ఆ సందేశం వెంటనే సిల్వర్ కార్డ్ ద్వారా మన సూక్ష్మ శరీరానికి అంది .. క్షణాల్లో మనం మన భౌతిక శరీరంలోకి వచ్చేస్తాం. అందువల్ల నిద్రపోయేవారినీ మరి ధ్యానంలో ఉన్నవారినీ అకస్మాత్తుగా అరిచి .. గట్టిగా తట్టిలేపరాదు. చాలా మెల్లగా .. పిలిచి నెమ్మదిగా తట్టి లేపాలి.

సూక్ష్మశరీరయానం ద్వారా **" మనం కేవలం భౌతిక శరీరం మాత్రమే కాదు .. అనేక శరీరాలమయం "** అని తెలుసుకుంటాం. **చావు భయం** నుంచి సులభంగా బయటకు వస్తాం !



" కలల శాస్త్రం .. గొప్ప శాస్త్రం "



సేత్

" భౌతిక జీవితం గోరంత .. స్వాప్నిక జీవితం కొండంత " – సేత్

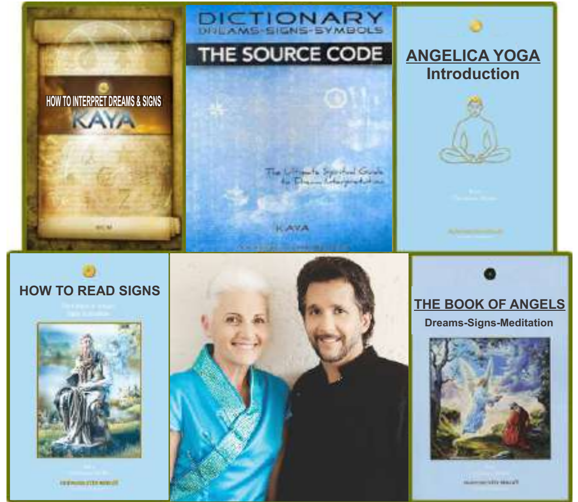
సాధారణంగా మనం జీవితాన్ని రెండు రకాలుగా జీవిస్తూ ఉంటాం !

స్వప్నావస్థ జీవితం .. Dream Life

జాగృతావస్థ జీవితం ..Waking Life

నిద్రపోయినప్పుడు పొందే అనుభూతులను " **కలలు** " అంటాం. స్వప్నావస్థ జీవితంలో మనం కలలు కంటూ నిద్రిస్తాం ! నిద్రలేచిన తర్వాత చాలావరకు ఆ కలలు మనకు గుర్తుండవు .. కానీ ఒక్కోసారి కలలో జరిగిన విషయాలు మన నిజ జీవితంలో కూడా జరుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని కలలు మనకు జ్ఞానాన్ని అందిస్తే .. కొన్ని కలలు మనకు అనుభవాలనూ, అనుభూతులనూ అందిస్తాయి ! కొన్ని కలలు మనలోని భయాలను పోగొడుతూ ఉంటాయి.

ప్రతి కల మనకు అవసరమైనదే .. మరి ప్రతి కల మనకు గురువు లాంటిదే ! నిద్రలేచిన తరువాత కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానస్థితిలో .. కలలన్నింటినీ గుర్తుచేసుకుంటూ ఉంటే అవి మనకు ఎంత విజ్ఞానాన్ని మోసుకుని వచ్చాయో తెలిసిపోతుంది ! అందుకే **" కలలు కనడం అన్నది ఒక గొప్ప కళ .. మరి ఒక గొప్ప శాస్త్రం "** అని తెలుసుకోవాలి. కలలను డీకోడ్ చేసుకుని అర్థం చేసుకోవడానికి అనేక పుస్తకాలు ఈ రోజు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి !

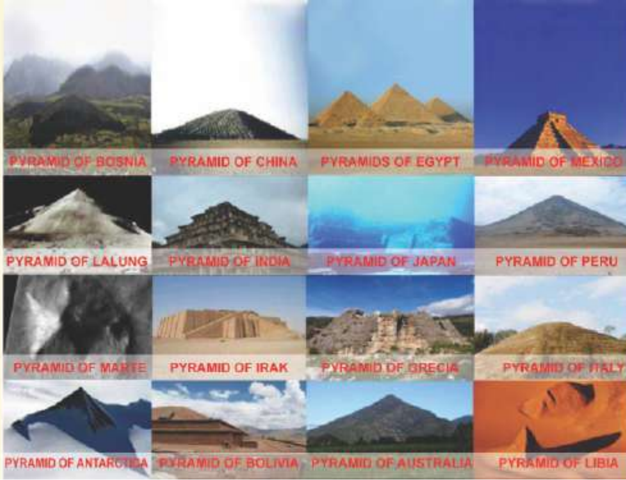


క్రిస్టీన్ & కాయా

" భౌతిక దేహ పోషణకు ఆహారం ఎంత అవసరమో .. ఆత్మ ఎదుగుదలకు కలలు కూడా అంతే అవసరం " అన్న విషయాన్ని తెలుసుకుని .. కలల శాస్త్రంలో పరిశోధనలు చేయాలి ! మన జీవితాన్ని అన్ని కోణాలలో అర్థం చేసుకుంటూ అవగాహనాపూర్వకంగా జీవించాలి !

అమెరికా దేశానికి చెందిన " **కాయా** " & " **క్రిస్టీన్** " .. " **కలల శాస్త్రం** " గురించి అనేకానేక క్షేత్ర పరిశోధనలు చేసి వాటి సారాంశాలతో అద్భుతమైన గ్రంథాలను రూపొందించారు.







విశ్వంలోని అనంతమైన శక్తిని ఎక్కువ శాతం గ్రహించగలిగే ఆకృతిలో నిర్మించబడిన మహా అద్భుతమైన శాస్త్రీయ కట్టడాలే **" పిరమిడ్స్ "**.

" పైరో " అంటే " అగ్ని ", " అమిడ్ " అంటే " మధ్యభాగం ", " పిరమిడ్ " అంటే " అగ్ని మధ్యభాగం ".

ఈ భూమి మీద ప్రస్తుతం ఉన్న మానవ నిర్మాణాలన్నింటిలోకి అత్యద్భుతమైనవి ఈజిప్ట్ **" పిరమిడ్ "** లు. కొన్ని వేల సంవత్సరాలకు పైగా ఈ భూమి మీద చెక్కుచెదరని కట్టడాలుగా అవి పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. **" ప్రతి ఒక్కరూ కాలానికి భయపడితే .. కాలం పిరమిడ్‌లకు భయపడుతుంది "** అనేది ఈజిప్షియన్ల సామెత. అంటే కాలప్రభావానికి లోనుకాకుండా ఈ పిరమిడ్‌లు నిలిచి వుండడం గొప్ప విశేషం.

ఇప్పటి వరకు నూట ఎనిమిది పిరమిడ్‌లు చరిత్రకారులచే కనుగొనబడ్డాయి. వీటిలో పెద్దవిగా ఉన్న పిరమిడ్‌ల సముదాయాన్ని కైరో సమీపంలోని **" గిజా "** దగ్గర కనుగొన్నారు. వీటినే **" గిజా పిరమిడ్ "** లు అని పిలుస్తున్నాం. ఈ పిరమిడ్‌లు గట్టి రాతినేలపైన నిర్మించబడ్డాయి. **" 450 అడుగుల ఎత్తు ఉన్న ఇటువంటి గొప్ప కట్టడాల నిర్మాణం కొన్ని వేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే ఆధునిక యంత్రసామగ్రి లాంటివి అందుబాటులో లేని ఆ కాలంలో .. అంతటి ఎడారిదేశంలో ఏ విధంగా జరిగి ఉంటుంది ?! "** అన్నది మనల్ని విస్మయపరచే అంశం.

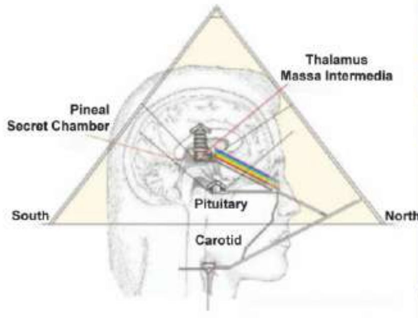
గ్రీకు దేశానికి చెందిన చరిత్రకారుడు **" హెరొడోటస్ "** మరి సిసిలీ దేశానికి చెందిన చరిత్రకారుడు **" డయోడోరస్ "** ల ద్వారా క్రీస్తు పూర్వం ఒకటవ శతాబ్ది ప్రాంతంలో ఈ పిరమిడ్‌ల నిర్మాణానికి చెందిన వివరాలు తెలియజేయబడ్డాయి.

" ది గ్రేట్ పిరమిడ్ " : పిరమిడ్‌లలో ది గ్రేట్ పిరమిడ్ **" ఖియోప్స్ "** అనే రాజుచే నిర్మింపబడినట్లుగా గుర్తింపబడింది. ఈయనకే **" కుఫు "** అని కూడా పేరు.

ఈ పిరమిడ్ ఎత్తు మొదట్లో 480 అడుగులుగా ఉండేది. కానీ .. ఇప్పుడు 450 అడుగులు మాత్రమే నిలబడి అగ్రభాగం కొంత పతనమై పది చ.మీ. విశాలంతో చదునుగా ఏర్పడింది. క్రింది భాగం ఒక్కొక్క వైపు 756 అడుగుల చొప్పున నాలుగు దిక్కులకు నిర్మింపబడి ఉంది. దీని నాలుగు ముఖాలు నాలుగు దిక్కులను సరిగ్గా చూస్తూ ఉండటం విశేషం. మొత్తం పిరమిడ్ పదమూడు ఎకరాల విస్తీర్ణాన్ని ఆక్రమించి ఉంది.

దీని నిర్మాణంలో **" ఒక్కొక్కటి 2.75 టన్నుల బరువు ఉండే (ఫ్రాన్సుదేశం చుట్టూ .. ఒక చిన్న గోడను నిర్మించగలిగినన్ని) రాళ్ళతో నిర్మించబడింది "** అని అంచనా. మొత్తం కట్టడం బరువు 72.25 లక్షల టన్నులుగా లెక్క కట్టబడింది. ఈ పిరమిడ్ నిర్మాణం ముప్పై సంవత్సరాల పాటు సాగింది.









" పిరమిడ్ పరిశోధనా ఫలితాలు "

ఇటీవలి కాలంలో పిరమిడ్ శక్తిని అందరూ ఉపయోగించుకుంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎందరో శాస్త్రవేత్తలు తమ తమ పరిశోధనల ద్వారా పిరమిడ్ శక్తిని శాస్త్రీయ ఆధారాలతో మనకు అందిస్తూ " **పిరమిడాలజీ** " అనే శాస్త్రవిభాగాన్ని ఆవిష్కరించి అనేకానేక ప్రయోగాలు చేస్తూ ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలను పొందుతున్నారు.

<u>పిరమిడ్ శక్తితో పొందిన విశేషమైన ఫలితాలు</u> :

- వ్యవసాయ విత్తనాలు నాటడానికి ముందుగా ఒకటి నుంచి అయిదు రోజులు పిరమిడ్‌లో ఉంచి ఆ తరువాత వాటిని వేల హెక్టార్లలో నాటారు. అన్ని చోట్లా, పిరమిడ్‌లో ఉంచిన విత్తనాలు 100 శాతం అధిక దిగుబడిని ఇచ్చాయి. ఆ మొక్కలు రోగాల బారిన పడలేదు మరి అనావృష్టిచే ప్రభావితం కాలేదు.

- పిరమిడ్ లోపల నిలువ ఉంచిన ఉప్పు, మిరియాలను రష్యాలోని ఎంపిక చేయబడిన విభిన్న జైళ్ళల్లోని ఖైదీలకు తినిపించగా .. కొద్ది నెలల్లోనే వారి ప్రవర్తనల్లో గణనీయమైన అభివృద్ధి కనిపించింది. మరి వారిలో నేరపూరిత ప్రవర్తన దాదాపు పూర్తిగా మాయమయ్యింది. కాగా ఆ ఉప్పు వాడని జైళ్ళలోని ఖైదీల ప్రవర్తనలో మార్పు సూచనలేవీ కనిపించలేదు !

- " **పిరమిడ్‌లో మన ఆలోచనలు తగ్గిపోయి త్వరగా రిలాక్స్ అవ్వగలుగుతాము మరి ఆలోచనా పరంపర తగ్గటం ద్వారా ధ్యాన సాధన మరింత ప్రభావవంతంగా వుంటుంది** " అని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది. పిరమిడ్‌లో నిద్రపోతే .. నిద్రలేమి మొదలైన అనేక సమస్యలను అధిగమించి చాలా రిలాక్స్‌డ్‌గా వుండగలము.

- పిరమిడ్ నీటిని త్రాగడం ద్వారా మన " **రోగ నిరోధక శక్తి** " చక్కగా పెరిగి మనం ఎప్పటికీ ఆరోగ్యంగా వుండగలం. ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు మొదలైనవి పిరమిడ్ నీటితో కడగటం ద్వారా తొలగిపోయి .. ముఖం ఎంతో సౌందర్యవంతంగా అవుతుంది.

- పిరమిడ్‌లో ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువకాలం నిల్వ వుంటాయి. టమోటాలు 30 రోజులైనా ఏ మాత్రం

పాడవకుండా తాజాగా వుంటాయి. పిరమిడ్‌లో బ్లేడ్లు తిరిగి పదును చేయబడతాయి .. బ్యాటరీ సెల్స్ తిరిగి చార్జ్ అవుతాయి .. బంగారు మొదలైన ఆభరణాలు పిరమిడ్ క్రింద వుంచితే ఎంతో కాంతివంతంగా వుంటాయి.

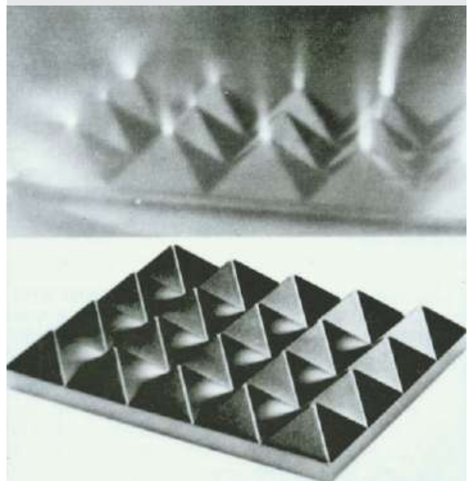
- నాగపూర్‌లోని అత్యధికంగా రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగే రోడ్డుకి ఇరువైపులా మూడు పిరమిడ్స్ వుంచగా .. " **అప్పటి నుండి ఒక్క ప్రమాదం కూడా సంభవించలేదు** " అని ప్రెస్‌మీట్ ద్వారా నాగపూర్ DSP తెలిపారు ! దానికి కారణం ఆ ప్రాంతంలోని నెగెటివ్ శక్తి అంతా పిరమిడ్ యొక్క ' **దివ్యశక్తి** ' తో ప్రభావితమవటమే.

- భూకంపాలు, అగ్ని పర్వతాల విస్ఫోటనలు అధికంగా జరిగే ప్రాంతాల్లో పిరమిడ్స్ నిర్మించటం ద్వారా .. అటువంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాలన్నీ తగ్గిపోవటం మరి కొన్ని పూర్తిగా ఆగిపోవటం శాస్త్రవేత్తలకు అంతుచిక్కని అంశంగా మారింది.

- రష్యాలో 144 అడుగుల ఎత్తైన పిరమిడ్‌ను నిర్మించిన తర్వాత .. దానిపైన 500 మీటర్ల ఎత్తు మరి 1000 మీటర్ల వెడల్పుతో ఒక గొప్ప శక్తి ఏర్పడింది. తద్వారా అక్కడి " **ఓజోన్ పొర** " లో వున్న ఒక రంధ్రం దానికదే బాగవటం ప్రారంభమైందని రాడార్ సహాయంతో పరిశోధనలు చేసి రష్యన్ ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించింది.

- " **పిరమిడ్స్‌లో శక్తి వెలువడుతుందా ? లేదా ?** " అన్న అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానం " **కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ** " ద్వారా నిరూపించబడిన ఫోటో.

కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ



ఇలా కేవలం చిన్న అంగుళం పిరమిడ్‌కే అంత శక్తిక్షేత్రం ఉంటే .. మరి 1'×1', 2'×2', 6'×6', 10'×10', 20'×20',..... 160'×160' అడుగుల (**బెంగళూరులోని పిరమిడ్ వ్యాలీ ఇంటర్నేషనల్**) మరి 180'×180' అడుగుల (" **కడ్తాల్** " **రంగారెడ్డి జిల్లా** .. " **మహేశ్వర మహా పిరమిడ్** ") పిరమిడ్‌లకు ఇంకెంత శక్తిక్షేత్రం వుంటుందో మన ఊహకు సైతం అంతుచిక్కని విషయం. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ వీలున్నప్పుడల్లా దగ్గరలో ఉన్న పిరమిడ్‌లకి వెళ్ళి అందులో ధ్యానం చేసుకుని విశేష ఫలితాలను పొందాలి.



Maheshwara Maha Pyramid, Kadthal



Pyramid Power



Pyramid Valley, Bangalore



" విద్యార్థులకు పిరమిడ్ "

ప్రత్యేకమైన క్షేత్రమితీయపు కొలతలతో నిర్మింపబడి ఉన్నందున పిరమిడ్ ఆకారాలు శక్తిక్షేత్రాలుగా



శాస్త్రజ్ఞులచే నిర్ధారించబడ్డాయి !

పిరమిడ్‌లోని శక్తిక్షేత్ర తరంగాల ప్రభావం వల్ల విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, పట్టుదల పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా వారిలో శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక పరిపక్వత చాలా మెరుగవుతాయి. అంతేకాక చిన్నప్పుడే వారికి జీవితంపై సరైన అవగాహన ఏర్పడి .. వారి మేధోశక్తి ఎంతగానో పెరుగుతుంది.

ఈ రోజుల్లో పిల్లలకు చిన్న వయస్సులోనే .. ఆయాసం, తలనొప్పి, కంటిచూపు చురుగ్గా ఉండకపోవడం లాంటి రకరకాల అనారోగ్యాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఎప్పుడైతే పిరమిడ్‌ని ఉపయోగించుకుంటారో వారిలో మార్పు కన్పిస్తుంది.

" పిరమిడ్ క్యాప్ " పెట్టుకుని **" ఒక పది నిమిషాలు "** ధ్యానం చేయడం వల్ల వారి జ్ఞాపకశక్తిలో ఎంతో తేడా వస్తుంది. ఎక్కువసేపు చదివే విద్యార్థులు తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ సబ్జెక్ట్స్ చదవగలరు. వారిలో చైతన్యం పెరిగి వారు ఆటలలో, పాటలలో ముందంజలో ఉంటూ ఎంతో ఆనందంగా పెరుగుతారు.

విద్యార్థులకు **" బ్రెయిన్ "** అన్నది ఎంత చురుకుగా ఉంటే అంత మంచిది. అలాగే శరీరంలో హార్మోన్లు సరియైన విధంగా ఉత్పత్తి అవుతున్నప్పుడే వారిలో శారీరక ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే బ్రెయిన్ ఒత్తిడికి గురవుతుందో హార్మోన్లు ఉత్పత్తిలో తేడా వస్తుంది. ఇలా జరగకుండా ఉండటానికి పిరమిడ్ శక్తి అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

పిరమిడ్ క్రింద నిద్రపోవడం వలన వారి బ్రెయిన్ బాగా రెస్ట్ తీసుకుని ఎంతో చురుకుగా తయారవుతుంది. పిరమిడ్ శక్తి వల్ల విద్యార్థులలో ఉన్న అన్ని రకాల భయాలు పోతాయి.

ఇలా **" పిరమిడ్ ధ్యానం "** అన్నది విద్యార్థి జీవితంలో ఊహించని ఉన్నతమైన మార్పులను తీసుకువస్తుంది.







" అన్ని మతాల సారం .. సర్వప్రాణిహితం "

హిందూ ధర్మం :

" ఇతర జీవుల మాంసాన్ని తినడం ద్వారా తన మాంసాన్ని వృద్ధి చేసుకోవాలని కోరుకునేవాడు ఏ జీవజాతిలో జన్మించినా దీనస్థితిలోనే జీవిస్తాడు. " (మహాభారతం, అను. 115.47)

" అహింసయే సర్వోన్నత ధర్మం ; అహింసయే అత్యుత్తమ తపస్సు ; అహింసయే ఉత్తమోత్తమ బహుమతి ; అహింసయే అత్యున్నత ఆత్మ సంయమనం ; అహింసయే అత్యుత్తమ మిత్రుడు ; అహింసయే అత్యున్నత సత్యం ; అహింసయే అత్యున్నత బోధన. " (మహాభారతం, 18.116.37-41)

క్రైస్తవ ధర్మం :

ఏసుక్రీస్తుకు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం **" జాన్ ది బాప్టిస్టు "** నుండి ప్రాప్తించింది. ఆయన మాంసం తినడాన్ని వ్యతిరేకించే **' ఎస్సీన్ '** శాఖకు చెందినవారు. **" జాన్ ది బాప్టిస్టు "** కూడా మాంసాహారానికి తీవ్ర వ్యతిరేకి. ముఖ్యంగా ఏసుక్రీస్తు జీవితమే గొప్ప ప్రేమ సందేశం. ఆయన జీవితం అంతా ప్రేమ యొక్క శక్తిని తెలియజేసారు.

ఏసుక్రీస్తు ముఖ్యమైన రెండు బోధనలు :

1. **" ఇతర జీవులను చంపకూడదు "** 2. **" నిన్ను నువ్వు ప్రేమించుకున్నట్లు ప్రక్కవారిని కూడా ప్రేమించు "**

ఇస్లామ్ ధర్మం :

ఇస్లాం యొక్క సమస్త సూఫీ భక్త శిఖామణులు .. సద్గుణవంతులుగా జీవించడం, త్యాగ నిరతితో మరి కరుణాంతరంగంతో జీవించడం, సాధారణ ఆహారం భుజించడం మరి మాంసం త్యజించడం వంటివి ప్రముఖంగా పేర్కొన్నారు. వారు స్వయంగా మాంసాన్ని త్యజించారు. **షేక్ ఇస్మాయిల్, ఖ్వాజా మొయినుద్దీన్ ఛిస్తీ, హజ్రత్ నిజాముద్దీన్ ఔలియా, అలీ ఖలందర్, షా ఇనాయత్, మీర్ దాదా, షా అబ్దుల్ కరీం** మొదలైన సూఫీ భక్త శిఖామణులు ధర్మబద్ధంగా జీవించటం, సకల జనులపై ప్రేమ, ఆదరణ మరి శాకాహారం గురించి చెప్పారు.

" రాబోయే సర్వకాలాలలో నువ్వు స్వర్గంలో నివసించాలనుకుంటే భగవంతుడు సృష్టించిన సమస్త జీవరాశులతో దయాస్వరూపుడవై, సానుభూతిపరుడవై ప్రవర్తించు " అన్నదే ఈ మహానుభావుల సందేశం.

" భూమిపై సంచరించే జంతువులు గానీ, ఆకాశంలో రెక్కలతో ఎగిరే పక్షులు గానీ మరి సృష్టిలోని సమస్త జీవరాశులు గానీ .. అన్నీ మీ వంటివే. " (7వ కాండ 38వ వాక్యం, పవిత్ర ఖురాన్)



" తస్మాత్, శాకాహారీ భవ ! "

BE A VEGETARIAN

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

" సమస్త జంతుజాలాన్ని ప్రేమించడమే పూర్ణ ఆధ్యాత్మికత మరి సంపూర్ణ శాకాహారులు మాత్రమే దేవుని రాజ్య ప్రవేశానికి అర్హులు. "

మహాత్మ గాంధీ

" సాటి జీవుల పట్ల వ్యవహరించే నైతికతపై ఆధారపడి మానవజాతి గొప్పదనం ఉంటుంది."

అల్బర్ట్ ఐన్‌స్టైన్

" శాకాహారులతో కూడిన మానవజాతి మనుగడ శుభప్రదంగా మరి శాంతియుతంగా సాగుతుంది. "

జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా

" జంతువులను చంపి కడుపులు నింపుకుంటూన్న నడిచే స్మశానాలతో కూడిన మానవజాతికి ప్రగతి శూన్యం. "

అనీ బిసెంట్

" ఆహారం కోసం జంతువులను చంపి తింటున్నంతకాలం మానవజాతికి బాధలూ, కష్టాలూ తప్పవు. "

లియో టాల్‌స్టాయ్

" ఈ భూమ్మీద జంతువధశాలలు ఉన్నంత కాలం యుద్ధ రంగాలు కూడా ఉంటాయి. "

థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్

" ' అహింస ' అన్నది సమస్త మానవాళి పరిణామక్రమానికి దోహదం చేసే అత్యున్నతమైన ధర్మం. "

లియోనార్డో డా వించి

" సాటి జంతువులను చంపి తింటూన్నంతకాలం మానవులు ఒకరినొకరు చంపుకుంటూనే ఉంటారు. "

అబ్రహామ్ లింకన్

" జంతువుల యొక్క జీవించే హక్కును కాపాడడమే సంపూర్ణ మానవత్వానికి నిర్వచనం. "



" మన వాస్తవాన్ని మనమే సృష్టించుకుంటున్నాం "

మన జీవితంలో జరుగుతూన్న ప్రతి ఒక్క సంఘటననూ, ప్రతి ఒక్క సందర్భాన్నీ మరి ప్రతి ఒక్క పరిస్థితినీ .. తెలిసో తెలియకనో మన ఆలోచనల ద్వారా, భావనల ద్వారా, నమ్మకాల ద్వారా, మాటల ద్వారా మరి మనం తినే ఆహారం ద్వారా మనమే సృష్టించుకుంటున్నాం.

సహజంగా మనం " **మన జీవితం చాలా గొప్పగా వుండాలి .. అందరూ నన్ను ప్రేమగా చూసుకోవాలి .. అందరూ నాతో మంచిగా వుండాలి** " అని ఎన్నెన్నో ఊహించుకుంటూ వుంటాం. ఎన్నో కోరికలు మన జీవితం పట్ల కలిగి వుంటాం. అయితే మనం కోరే మార్పులన్నీ బయట ప్రపంచంలో, మన జీవితంలో జరగాలని కోరుకుంటాం. బయట ఏది జరగాలన్నా ముందు మన అంతర్ ప్రపంచంలోనే మార్పులు జరగాలి.



మనం CD ప్లేయర్‌లో ఏ సినిమా CD పెడితే ఆ సినిమా T.V. లో కనిపించినట్లే మన ఆలోచనలు, భావనలు, నమ్మకాలు, మాటలు, ఆహార విధానాలు మార్చుకుంటేనే బాహ్య జీవితం మనం అనుకున్నట్లుగా గొప్పగా ఉంటుంది.

కనుక మన అంతర్ ప్రపంచంలోని ఊహాశక్తి, భావనాశక్తి మరి సంకల్ప శక్తుల ద్వారా మన జీవితాన్ని మనకు నచ్చినట్లుగా సృష్టించుకోవచ్చు .. మరి మన సకల కలలను సాకారం చేసుకోవచ్చు.

" You Create Your Own Reality "



Where is the God ?

" దేవుడిని వెదికేవాడే దేవుడు "

" శబరిమలై అయ్యప్ప స్వామి " .. " ఏడుకొండల వెంకటేశ్వర స్వామి " .. " బెజవాడ కనకదుర్గమ్మ అమ్మవారు " .. " శ్రీశైలం భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి " .. " కన్యాకుమారి " .. " తిరువణ్ణామలై " .. " అన్నవరం " .. ఇలా అనేక దేవాలయాలలో, " దర్గా " లలో .. " చర్చి " లలో .. " అమృతసర్ స్వర్ణదేవాలయం " లో .. మరి " హిమాలయాలలోని అనేక పుణ్యక్షేత్రాల " లో నేను విశేషమైన ధ్యానసాధన, విస్తృతంగా ధ్యానప్రచారం చేయడం జరిగింది.

ఈ పుణ్యక్షేత్రాలలో నేను **ధ్యానం** చేసినప్పుడు చాలా చక్కగా ధ్యానం కుదిరి .. ఎన్నెన్నో ధ్యాన అనుభవాలు పొందాను. ఈ పుణ్యక్షేత్రాలలో దైవం పట్ల మనిషిపడే తపనను కళ్ళారా చూశాను. చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి, ముసలివాళ్ళ వరకు ప్రతి ఒక్కరూ " **దైవాన్ని చూడాలి** " అని ఆతృతతో ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. అక్కడికి వెళ్ళిన తరువాత నాకు ఒక విషయం సుస్పష్టంగా అర్థం అయ్యింది.

దేవుడు ఎక్కడో వున్నాడని, కొండలు, గుట్టలు, లోయలు, నదులు, సముద్రాలు, భయంకరమైన కీకారణ్యాలు సైతం దాటుకుంటూ **ముస్లింలు** " **మక్కా మసీదు** " కు, క్రిస్టియన్స్ " **జెరూసలేం** " కు, **హిందువులు** " **మానససరోవరం** ", " **కాశీ** " కి, సిక్కులు " **గోల్డెన్ టెంపుల్** " కూ ఇలా బాహ్యంగా ఎక్కడెక్కడికో పరుగులు తీస్తున్నారు.

కానీ సూక్ష్మంలోనే మోక్షం వుందన్నట్లు " **దేవుడు ఎక్కడున్నాడని వెతికేవాడే అసలైన దేవుడు** " అని మనిషి అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాడు.

మనలోని దైవత్వాన్ని క్రింది కథ ద్వారా మనం తెలుసుకుందాం :

ఒకానొక అడవిలో మూడు రోజుల నుంచి ఆహారం దొరకక ఆకలితో అలమటిస్తూ, గర్భంతోవున్న పులి వుంటుంది. ఆ పులి గర్భంతో వుండటం వలన వేటాడటానికి అనువుగా లేదు. అయితే చివరిరోజు ఒక గొర్రెల మంద తనకు చాలా దగ్గరగా వస్తుంది. ఆకలితో వున్న పులి తన దగ్గరకు వచ్చిన గొర్రెల మంద మీదికి దూకటానికి ప్రయత్నించగా దెబ్బతగిలి చనిపోతుంది. చిన్న పులిపిల్ల పుడుతుంది. ఆ పులిపిల్ల గొర్రెల మందలో కలిసిపోతుంది. గొర్రె గడ్డి తింటుంది .. ఈ పులిపిల్ల కూడా గొర్రెలాగా గడ్డి తినటం మొదలుపెడుతుంది. గొర్రె **' మే '** అని అరుస్తుంది .. పులిపిల్ల కూడా **' మే '** అని అరవటం మొదలెడుతుంది.

ఇలా రోజులు గడుస్తూ వుండగా ఒకానొక రోజు అడవిలో ఒక పెద్దపులి గొర్రెల మందను



వేటాడుతుంది. అందులో తనకు చిక్కిన పులిపిల్లను చూసి ఆశ్చర్యానికి లోనయి ఏమీ అర్థంకాక ఒక్కక్షణం ఆగిపోతుంది. ఆ భయపడుతూన్న పులిపిల్లను చూసి ..

పెద్ద పులి : **" ఎందుకు భయపడుతున్నావు ? "**

చిన్న పులి : **" నన్ను చంపకు, దయచేసి నన్ను వదిలేయ్ "** అని ఏడుస్తూ బ్రతిమాలుతుంది.

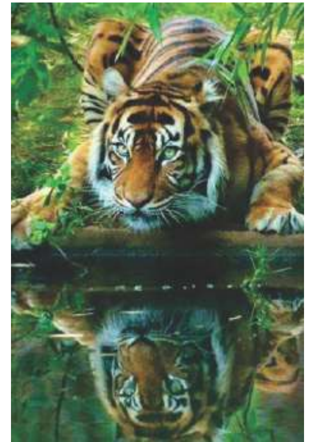
పెద్ద పులి : **" నువ్వు పులివి, నువ్వు మన జాతికి సంబంధించిన దానివి. నిన్ను ఎందుకు చంపుతాను నేను ? నువ్వు భయపడకు ! నిన్ను నేను ఏమీ చేయను. "**

చిన్న పులి : **" నేను గొర్రెను, పులిని కాదు .. నన్ను చంపకు, నన్ను వదిలేయ్. "**

పెద్ద పులి : **" నువ్వు గొర్రెవు కాదు ; నువ్వు పులివి ! నువ్వు నాతో రా, నువ్వు గొర్రెపిల్లవు కాదు ; పులిపిల్లవు ! "**

చిన్న పులి : **" నేను పులిని కాదు ; నేను గొర్రెను. నువ్వు నన్ను చంపేస్తావు దయచేసి వదిలేయ్ "** అని ఏడుస్తూంటుంది.

ఏడుస్తూ, భయంతో వణికిపోతూన్న పులిపిల్లను చూసి పెద్దపులి బాగా ఆలోచించి దగ్గరలోని నీటి కొలను దగ్గరకు దానిని లాక్కెళుతుంది. **" ఇలా నన్ను చూడు ! నేను ఎలా వున్నానో .. ఇప్పుడు ఆ గొర్రెలను చూడు .. తర్వాత ఇప్పుడు నువ్వు ఎలా వున్నావో నిన్ను నువ్వు చూడు "** అంటూ నీటి కొలనులో దాని ప్రతిబింబాన్ని చూపిస్తుంది. తన ప్రతిబింబాన్ని చూసిన పులిపిల్ల పెద్దగా గాండ్రిస్తూ పైకి లేస్తుంది. తన నిజమైన స్వరూపాన్ని తెలుసుకుని ఇక పులిలాగే జీవిస్తుంది.



ఈ కథలో మనం అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే ..

- **" మనం శరీరం మాత్రమే కాదు .. శరీరాన్ని ధరించిన ఆత్మయే మనం "** అని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.
- ప్రతి ఒక్కరూ తమ లోపల వున్న అనంత శక్తిని దర్శించాలి, ఆత్మశక్తిని తెలుసుకోవాలి.
- మనం **" భౌతిక శరీరంతో జీవిస్తున్న ఆత్మశక్తి స్వరూపులం "** అనే ఎరుకతో నిరంతరం జీవించాలి.





నిరంతరం అరుపులతో, కేకలతో నిండి .. ఉద్రేక ఉద్వేగాలకు ఆలవాలమై ఉండే " **బ్రిటిష్ పార్లమెంట్** " ప్రస్తుతం ధ్యానసాధనకు నిలయంగా మారిపోయింది ! అంతే కాదు ! సమాజంలోని ఇతర కీలక రంగాలైన విద్య, ఆరోగ్య, న్యాయ మరి పౌరవ్యవస్థలకు సంబంధించిన వివిధ క్షేత్రాలలో " **Mindful Meditation–జాగరూక ధ్యానం** " యొక్క ఉపయోగాలను తెలియజేయమని బ్రిటిష్ పార్లమెంట్ అన్ని పార్టీల శ్రేణులను ఆదేశించింది ! దానికి సానుకూలంగా స్పందించిన పూర్వమంత్రులు " **లార్డ్ హావర్త్** ", " **ఫిట్జ్ పాట్రిక్** " లు ఇంగ్లాండ్‌కు చెందిన ప్రముఖ ఏకాగ్రతా ధ్యాన గురువు " **రూబీ వాక్స్** " ను కలిసి .. ధ్యానసాధనానుభవాలను స్వయంగా ఆస్వాదించి తమ నివేదికను పార్లమెంట్‌కు అందించారు. వెంటనే తగిన చర్యలు చేపట్టిన బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం .. పార్లమెంట్ హాల్‌లో పాలకులకు చక్కటి ధ్యానశిక్షణా ఏర్పాట్లను కలుగజేసింది.

ఒక సంవత్సరకాలంగా క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించబడిన ఈ " **Mindful Meditation–జాగరూక ధ్యానశిక్షణ** " లో పాల్గొన్న పార్లమెంట్ సభ్యులు, అధికారులు, సిబ్బంది, తమ రోజువారీ జీవితంలో మరి వ్యక్తిగత అభివృద్ధిలో కలుగుతూన్న మార్పుల పట్ల సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

పార్లమెంట్ స్థాయి అత్యున్నత సమావేశంలో పాల్గొన్న అనేకమంది రాజకీయవేత్తలు ధ్యానశిక్షణా తరగతుల అద్భుత ఫలితాల పట్ల తమ తమ సంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తూ " **రాజకీయ కక్ష్యలూ, కుట్రలతో తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి అవుతూన్న సంబంధిత వర్గాల ప్రజలలో ఈ ధ్యానశిక్షణ .. ' కరుణ ', ' దయ ' వంటి దైవలక్షణాలను పెంపొందింపజేసింది** " అంటూ తెలియజేశారు.

ప్రముఖ పార్లమెంటేరియన్ " **ఆండ్రూ స్టోన్** " .. ఒత్తిడినీ, అనారోగ్యాన్నీ పారద్రోలడంలో ధ్యానం చేసిన సహాయాన్ని తెలియజేశారు. మరొక పార్లమెంట్ సభ్యురాలు " **ట్రేసీ క్రౌచ్** " .. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా డిప్రెషన్ కోసం తాను వాడుతూన్న మందులను ధ్యానం చేయడం మొదలుపెట్టిన కొంతకాలానికే ఆపివేసానని తెలియజేసారు ! " **ప్రజలకు ఉపయోగకరమైన చక్కటి ప్రసంగాలను అందించగల స్థిరత్వాన్ని ధ్యానసాధన ద్వారా పొందగలిగాను** " అని ఆవిడ అభిప్రాయపడ్డారు !

బ్రిటిష్ పార్లమెంట్‌లో జాగరూక ధ్యానసాధన అధ్యయనం సమూహపు అధ్యక్షురాలు " **ట్రేసీ క్రౌచ్** " .. తమ కార్యనిర్వహణ పట్ల హర్షాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ .. " **విస్తృత ధ్యానసాధన ద్వారా బ్రిటిష్ దేశాన్ని త్వరలోనే ఒక ధ్యాన–జాగరూక దేశంగా చూడబోతున్నాం** " అనే ఆశాభావాన్ని వ్యక్తం చేశారు !

ఆంగ్లమూలం : **" The British Parliament Stops to Meditate "**, సౌజన్యం : **www.doyouyoga.com**


Jesus


Vyasa Maharshi


Mohammad


Sri Krishna

C. పరిపూర్ణ విద్య


Sri Rama




Hanuman

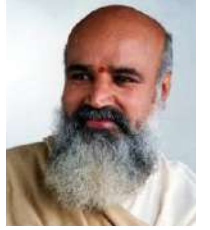

Ayyappa

" I. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞుల సందేశాలు "

" II. పరివర్తన కోసం శాస్త్రీయ సాధనలు "

" III. ధ్యాన విద్యార్థుల అనుభవాలు "


Sri Sri Ravi Shankar
Art of Living


Sri Rishi Prabhakar
SSY


Sandeepani Maharshi


Vasishta Maharshi




Brahmarshi Patriji
Smt. Swarnamala Patri


Dr. Newton Kondaveti
Smt. Dr. Lakshmi Newton

" అరచేతిలో అద్భుతమైన జీవితం "



సాధారణంగా విద్యార్థులు " **నేను బాగా చదవాలి** " .. " **క్లాసులో నేను ఫస్టు రావాలి** " అంటారు. తల్లిదండ్రులు కూడా " **క్లాస్‌లో నువ్వే ఫస్ట్ రావాలి** " .. " **నువ్వే ఇంజనీర్ కావాలి** " .. " **నువ్వే డాక్టర్ కావాలి** " .. " **నువ్వే కలెక్టర్ కావాలి** " .. " **నీకే పేరుప్రఖ్యాతులు రావాలి** " .. అంటూ చిన్నప్పటి నుంచీ పిల్లలకు నూరిపోస్తూ ఉంటారు !

ఆ పిల్లలు కూడా పాపం అవే వింటూ .. చిలుక పలుకులలా అలాంటి మాటలే నిత్యం పలుకుతూ తమపై తామే ఒత్తిడిని పెంచుకుంటూ తమ తమ జీవితాలలో అంతులేని అవమానాలకూ, అపజయాలకూ గురవుతూ ఉంటారు.

ఇక్కడ " **గెలుపు** ", " **ఓటమి** " అన్నవి విద్యార్థులకూ, విద్యార్థులు కాని వారందరికీ .. ప్రకృతి సహజం. అయితే, వాటివల్ల అహంకారం, దర్పం, నిరాశా నిస్పృహలకు లోనుకాకుండా సమంగా ఉండడమే **" వ్యక్తిగత గెలుపు "**.

" **క్లాసులో నాకే ఫస్టు ర్యాంకు రావాలి** " అని కాకుండా " **నాకు నూటికి నూరు మార్కులు రావాలి .. నాతో పాటు అందరికీ నూరు మార్కులు రావాలి .. అప్పుడే నేను ఆనందంగా ఉండగలను** " అన్న విశ్వభావనతో కూడిన ఆత్మజ్ఞానం పిల్లలకు అలవడాలి ! అందుకు వారికి ధ్యానవిద్యలో ప్రవేశం ఉండాలి.

" **ధ్యానవిద్య** " అన్నది ఏ ఒక్క మతానికో ప్రత్యేకంగా సంబంధించినది కాదు; అది ఒక శాస్త్రం. నిర్ణీత సమయాలలో చేసే ధ్యానం వల్ల .. విద్యార్థులలో ఏవైనా చెడు అలవాట్లు వుంటే .. ముఖ్యంగా అతిగా మాట్లాడటం, అతిగా తినటం, పనికిరానివి వినటం లాంటివి అత్యంత సహజంగానే అదృశ్యమైపోతాయి. " **బేసిక్ కామన్‌సెన్స్** " అన్న లక్షణం వాళ్ళలో పెరుగుతుంది.



మన చేతికి ఉన్న **అయిదు వ్రేళ్ళ పరంగా**

విద్యార్థులు ఏం చేస్తే వాళ్ళ జీవితాలు అద్భుతంగా విరాజిల్లుతాయో తెలుసుకుందాం :

❖ **మొదటి వేలు .. చిటికెన వేలు** : ఇది " **ఆటలకు** " సంబంధించినది .. విద్యార్థి జీవితంలో ఆటలు చాలా ముఖ్యం. వారి భౌతిక శరీర ఎదుగుదలకూ మరి వారి మానసికోల్లాసానికీ ఆటలు తప్పనిసరి కనుక .. విద్యార్థులందరూ రకరకాల ఆటలు ఆడాలి.

❖ **రెండవ వేలు .. ఉంగరపు వేలు** : ఇది " **పాట** " లకూ, " **కళ** " లకూ సంబంధించింది. పిల్లలు పాటలు చక్కగా గొంతెత్తి పాడాలి. భజనలూ, బృందగీతాలు, పిల్లలకు నేర్పిస్తూంటే వాళ్ళల్లో చక్కటి సామాజిక స్పృహ ఏర్పడుతుంది. రకరకాల కళల్లో వాళ్ళు నిష్ణాతులు అవుతారు.



❖ **మూడవ వేలు .. మధ్య వేలు** : ఇది " **చదువు** " కు " **బుద్ధి** " కి సంకేతం. " **మొట్టమొదటి వేలు చదువు, రెండవ వేలు చదువు, మూడవ వేలు చదువు, నాల్గవ వేలు చదువు, ఐదవ వేలు చదువు** " అంటూ అన్ని వేళ్ళూ చదువులకే సంకేతాలయితే ఆ విద్యార్థుల జీవితం సర్వనాశనం అవుతుంది ! " **Too much is too bad** " కనుక " **పిల్లలు చదువుకునే మరయంత్రాలు కారు .. ఒకానొక పూర్ణ విద్యార్థి జీవనంలో చదువు అనేది ఒకానొక ప్రధానభాగం మాత్రమే** " అని పెద్దలు తెలుసుకోవాలి.

❖ **నాల్గవ వేలు .. చూపుడు వేలు** : ఇది " **పనులు** " అన్నదానికి సంకేతం. ప్రతి విద్యార్థిని, ప్రతి విద్యార్థి కూడానూ ఎన్నో పనులు చేసుకోవాలి. వాళ్ళ ఇంటి పనులు వాళ్ళు చేసుకుంటూ .. తల్లిదండ్రులను కూడా సేవించాలి. ఇంటి పనులు చేయగలిగినన్ని చేసి .. స్కూలుకూ, కాలేజీలకూ రావాలి.

❖ **ఐదవ వేలు .. బొటన వేలు** : ఇది " **ధ్యానం** " అన్నదానికి సంకేతం. ప్రతిరోజూ ఆటలు, పాటలు, చదువులు, పనులు ఉన్నట్లు, ప్రతిరోజూ " **ధ్యానం** " ఉండాలి. ధ్యానం లేకపోతే .. ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు .. ఏ రోజూ కూడా పూర్తి కాజాలదు. ఈ ఐదు వేళ్ళల్లో చూసుకుంటే అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైంది బ్రొటన వేలు కనుక విద్యార్థి జీవితంలో అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది ధ్యానం.

" **ధ్యానం** " అన్నది ఎంత బాగా ఉంటే మన ఆటలు అంత బాగుంటాయి .. " **ధ్యానం** " అన్నది ఎంత బాగా ఉంటే మన చదువులు అంత బాగుంటాయి. " **ధ్యానం** " అన్నది ఎంత బాగా వుంటే అంత బాగా మనకు పనులలో ప్రావీణ్యత సిద్ధిస్తుంది. " **ధ్యానం** " అన్నది ఎంత బాగా ఉంటే అంత బాగా మనం అనేక కళలలో నిష్ణాతులం అవుతాం !

వెరసి " ధ్యానం " అన్నది ఎంత బాగా ఉంటే .. మనం అంత బాగా ఉంటాం !





" డా॥ న్యూటన్, డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్ గార్లతో .. ఇంటర్వ్యూ "

ప్రఖ్యాత న్యూఏజ్ స్పిరిచ్యువల్ సైంటిస్ట్స్ మరి **" క్వాంటమ్ లైఫ్ యూనివర్శిటీ "** వ్యవస్థాపకులు **డా॥ న్యూటన్ కొండవీటి** మరి **డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్** గార్లు ధ్యానం యొక్క ఆవశ్యకతనూ తద్వారా పొందే దివ్యచక్షువు, కుండలినీ, సూక్ష్మశరీరయానం, ఛానెలింగ్, ఆరా రీడింగ్, సంకల్పశక్తి, అధిమానసశక్తుల అధ్యయనం (**ESP**) మరి వివిధ స్వస్థతా విధానాలనూ .. ఇప్పటివరకు 120 దేశాలలో ప్రచారం చేశారు.

పూర్వజన్మ ప్రతిగమనం, ఇన్నర్ చైల్డ్, రీబర్తింగ్ బ్రెత్ వర్క్, ఫ్యామిలీ కాన్‌స్టెల్లేషన్, మనీ అండ్ స్పిరిచ్యువాలిటీ, రేడియంట్ రిలేషన్‌షిప్స్ వంటి అత్యున్నత ఆధునిక ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని ఇచ్చే శాస్త్రీయ స్వస్థతా విధానాలను వీరు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరింపజేస్తూ తమలాంటి వేలాదిమంది **" థెరపిస్ట్ "** లను తయారుచేస్తున్నారు.

ఆధ్యాత్మికతలోని క్రొత్త క్రొత్త కోణాలను విద్యకు అన్వయిస్తూ **డా॥ న్యూటన్ దంపతులు** ఆవిష్కరించిన **" హోలిస్టిక్ ఎడ్యుకేషన్ "** కార్యక్రమం .. విద్యార్థుల జీవితాలలో చక్కటి వెలుగులను నింపుతోంది. ఆ వివరాలు వారి ద్వారానే ..

Q : " ' హోలిస్టిక్ స్కూలింగ్ ' అంటే ఏమిటి ? "

జవాబు : " హోలిస్టిక్ " అంటే **" పరిపూర్ణత "**. **" స్కూలింగ్ "** అన్నది **" Schola "** అన్న గ్రీకు పదం నుంచి వచ్చింది. **" Schola "** అంటే .. ఏ పనినైనా ప్రశాంతంగా చేయడం .. లేదా నేర్చుకోవడం ! **" హోలిస్టిక్ స్కూలింగ్ "** అంటే ఏ విషయాన్నైనా పరిపూర్ణంగా ప్రశాంతంగా నేర్చుకోవడం.

ఇది ఎలా జరుగుతుందంటే .. సాధారణంగా మన మెదడు రెండు భాగాలుగా విభజింపబడి ఉంది. ఇందులో కుడివైపు మెదడు ఎప్పుడూ సృజనాత్మకంగా మరి ఉల్లాసంగా పనిచేస్తూ **క్రియాశీలం**గా ఉంటే .. ఎడమవైపు మెదడు తన పరిధిని బట్టి లాజికల్ (తార్కికం) గా మరి విశ్లేషణాత్మకంగా పనిచేస్తూ **యాంత్రికం**గా ఉంటుంది.

ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న మన విద్యావిధానం కేవలం చదువుకు మాత్రమే ప్రాధాన్యతనిస్తూ .. ఎడమవైపు మెదడును అభివృద్ధి చేసే దిశగానే సాగుతోంది. దాంతో విద్యార్థుల జీవితాలు యాంత్రికంగా మారిపోయి వారు తొందరగా అలసిపోతున్నారు. అలాకాకుండా చదువుతోపాటు సృజనాత్మకత, ఉత్సాహం కలగలసిన ఆటలు, పాటలు, చిత్రలేఖనం, ధ్యానం, యోగా వంటి కళలను విద్యార్థికి నేర్పించాలి. అప్పుడే

LEFT BRAIN		RIGHT BRAIN
LOGIC ANALYSIS SEQUENCING LINEAR MATHEMATICS LANGUAGE FACTS THINK IN WORDS WORDS OF SONGS COMPUTATION		CREATIVITY IMAGINATION HOLISTIC THINKING INTUITION ARTS(Motor Skill) RHYTHM(Beats) NON-VERBAL FEELINGS VISUALIZATION TUNE OF SONGS

వారిలో కుడి మెదడు పనితీరు కూడా చురుకుగా మారి .. వారి వ్యక్తిత్వంలో పూర్ణవికాసం సాధ్యం అవుతుంది.

Q : **" సాధారణ విద్యాభ్యాసంలోలాగే ఇందులో కూడా ఒక తరగతి నుండి పై తరగతికి వెళ్ళడం మరి అందులోలాగే భౌతికశాస్త్రం, రసాయన శాస్త్రం వంటివి ఉంటాయా ? "**

జవాబు : అవును ఉంటాయి. ప్రధానంగా **" సాధారణ విద్యాభ్యాసం "** అంటే మనకు గుర్తుకు వచ్చే దృశ్యం విద్యార్థి ఉదయాన్నే 8 గంటలకు ఒక పెద్ద బ్యాగ్ భుజాలకు తగిలించుకుని బస్సు వెనుకాల పరిగెత్తి .. బస్సుని పట్టుకోవడం ! ఇది విద్యార్థిపై ఎంతో భారాన్నీ, ఒత్తిడినీ మరి భయాన్నీ మోపుతుంది. చాలా స్కూళ్ళలో నిర్వహించిన సర్వేలో, చాలా మంది విద్యార్థులు స్కూలు ఎగ్గొడుతున్నారు ఎందుకంటే .. ఆ నేర్చుకోవడం అన్నది వారికి అంత ఆసక్తికరంగా, ఉత్సాహంగా లేకపోవడమే ! హోలిస్టిక్ విద్యావిధానం ఇందుకు భిన్నంగా ఆటపాటలతో నిండి .. పరిశోధనాత్మకంగా మరి విద్యార్థికి ఆసక్తిదాయకంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ పరీక్షావిధానం కూడా చాలా పారదర్శకంగా విద్యార్థిపై ఎలాంటి ఒత్తిడిని కలిగించని విధంగా రూపొందించబడి ఉంటుంది.

Q : **" ఒకానొక క్లాస్‌రూమ్‌లో వివిధ రకాలైన విద్యార్థులుంటారు .. అందరికీ ఒకే విధంగా బోధిస్తారా ? "**

జవాబు : చాలా రకాల బోధనా పద్ధతులు ఉన్నాయి. గురువు ఇచ్చిన సమాచారం అంతా ప్రతిసారీ తార్కికంగా మరి విశ్లేషణాత్మకంగా తీసుకోవాలని లేదు. కొన్ని కొన్నిసార్లు వారు సరదా పద్ధతులలో కూడా నేర్చుకుంటారు. ఇక్కడ గురువు పాటలు పాడటం ద్వారా బోధించవచ్చు .. కదలికల ద్వారా నేర్పించవచ్చు .. ఎన్నో సృజనాత్మకమైన పద్ధతుల ద్వారా నేర్పించవచ్చు.

Q : **" ' హోలిస్టిక్ స్కూలింగ్ ' లో చదువు చెప్పడానికి ప్రత్యేక అర్హత ఏమైనా వుండాలా ? అలాగే సాధారణ స్కూళ్ళలాగే వీటిలో కూడా టీచర్లకు ట్రైనింగ్ వుంటుందా ? "**

జవాబు : హోలిస్టిక్ స్కూళ్ళల్లో కూడా టీచర్లకు ట్రైనింగ్ వుంటుంది ! వాళ్ళు ఖచ్చితంగా ఆ ట్రైనింగ్ తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే క్లాసు రూమ్‌లో విద్యార్థులందరికీ ఒకే పద్ధతిలో విద్యను అందించలేం ! ఉదాహరణకు : ప్రాథమిక తరగతి విద్యార్థులకు ఒక విధంగా .. ఉన్నత తరగతి విద్యార్థులకు మరొక విధంగా మరి యువతీ, యువకులకు ఇంకొక విధంగా బోధించాలి ! తరగతి గదిలో వెనుకబడి ఉండే విద్యార్థులకు ఒక విధంగా, సగటు విద్యార్థికి మరో విధంగా మరి బాగా చదివే విద్యార్థికి ఇంకొక విధంగా





విద్యను బోధించాలి. ఇలా ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క పద్ధతిలో సబ్జెక్టును అర్థం చేసుకుంటారు కనుక టీచర్లు చాలా పద్ధతులు, చాలా సాధనలు నేర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది.

Q : " విద్యార్థికి ' ఒత్తిడి ' ఎందుకు వస్తుంది ? "

జవాబు : చాలా మంది తల్లిదండ్రులూ మరి ఉపాధ్యాయులూ .. విద్యార్థులను చదువులో బాగా రాణించాలనీ, మొదటి ర్యాంకు సాధించాలనీ బలవంతం చేస్తూంటారు. దానివల్ల **" ఒత్తిడి "** అనేది వస్తుంది. బహూశా ఆ పిల్లవాడికి వేరే ప్రతిభ ఉండి వుండవచ్చు కానీ .. మనం దాని మీద దృష్టి పెట్టడం మానివేసి ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవడానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యతను ఇస్తాం. అందువలన మన అంచనాలకు చేరుకోలేని ఆ పిల్లలు ఒత్తిడికి లోనై వారిలో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే భావనలు కలుగుతాయి.

కానీ **" పరిపూర్ణ విద్యాభ్యాసం "** అనేది విద్యార్థులలో ఖచ్చితమైన సమతుల్యతను తీసుకువస్తుంది. ఇక్కడ విద్యార్థిలో ఉన్న ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సాహం ఇవ్వబడుతుంది. దానికితోడు ప్రాపంచికతకు సంబంధించిన విషయాల పట్ల మరి ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన విషయాల పట్ల ఒకానొక పరిపూర్ణమైన అవగాహనతో వారు జీవితం ఎలా వుందో అలా చూడగలుగుతారు కనుక చదువులో కూడా వారు చక్కగా రాణించగలుగుతారు.

Q : " ఇంటర్మీడియట్ పూర్తిచేసుకుని బయటకి వచ్చిన సాధారణ పాఠశాల విద్యార్థులకూ .. మరి ' హోలిస్టిక్ పాఠశాల ' విద్యార్థులకూ మధ్య తేడా ? "

జవాబు : జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన మలుపు అయిన ఇంటర్మీడియట్ పూర్తి చేసుకుని పరిపూర్ణ పాఠశాల నుంచి బయటకు వచ్చిన విద్యార్థి యొక్క ప్రభావం మానవజాతిపై ఎంతో ఉంటుంది. ఎందుకంటే టీనేజ్ మొత్తం ఈ స్కూళ్ళల్లో ఇచ్చిన శిక్షణ విద్యార్థికి తన అంతర్ జీవితాన్నీ మరి తన బాహ్య జీవితాన్నీ ఏ విధంగా సమతుల్యం చేయాలో నేర్పిస్తుంది. ఎప్పుడైతే విద్యార్థులు ప్రశాంతంగా సమతుల్యంగా జీవిస్తారో .. అప్పుడు వాళ్ళకు జీవితం గురించిన స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడి వాళ్ళు మంచి పౌరులుగా జీవించగలుగుతారు.

Q : " ' పరిపూర్ణ విద్య ' ను గురించి మరింత వివరించండి ! "

జవాబు : విద్యార్థులు చదువులో కనబరిచే **" ప్రతిభ "** ను లేదా .. విద్యార్థులకు చదువుపై ఉన్న **" పట్టు "** ను సాధారణంగా **" IQ "** అంటే **" ఇంటెలిజెన్స్ కోషంట్ "** అనే ప్రామాణిక పరీక్ష ద్వారా



నిర్ధారిస్తారు. ఇది విద్యార్థి యొక్క చదువుకు సంబంధించిన " **మేధో సంపత్తి** " ని తెలియజేస్తుంది.

అలాగే విద్యార్థి తన అంతరంగపు భావాలను ప్రకటించే ప్రతిభనూ లేదా విద్యార్థికి తన భావనా ప్రపంచంపై ఉన్న " **అవగాహనా పట్టు** " నూ " **EQ** " అంటే " **ఎమోషనల్ కోషంట్** " అనే ప్రామాణిక పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారిస్తారు. అది మనస్సును సమతుల్యతా స్థితిలో ఉంచే " **భావజాల సంపత్తి** " ని తెలియజేస్తుంది.

IIT, మెడిసిన్ విద్యార్థులూ, సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీయర్లు మరి **ఉన్నత స్థాయి అధికారులు** కూడా ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడం .. ఇతరులతో సంబంధబాంధవ్యాలను సరిగ్గా నెరపలేకపోవడం మనం తరచుగా పేపర్లలో చూస్తూ ఉంటాం. దానికి కారణం వారిలో " **IQ** " మెండుగా ఉండి " **EQ** " జీరోగా ఉండడమే !

ఈ రెండు కోషంట్స్‌కి భిన్నంగా " **SQ** " అంటే .. " **స్పిరిచ్యువల్ కోషంట్** " అన్నది కూడా విద్యార్థి యొక్క ఆత్మ జీవన వికాసానికి ఎంతో ముఖ్యం. అది శరీరానికీ మరి మనస్సుకూ మధ్య అనుసంధానకర్తగా పనిచేసే విద్యార్థి ఆత్మ యొక్క " **ఆధ్యాత్మిక సంపత్తి** " ని తెలియజేస్తుంది. " **నేను ఎవరు ?** " .. " **పుట్టక ముందు నేను ఎక్కడ ఉన్నాను ?** " .. " **ఎందుకు ఈ భూమి మీద జన్మ తీసుకున్నాను ?** " .. " **నా జీవిత పరమార్థం ఏమిటి ?** " .. " **చనిపోయిన తర్వాత ఎక్కడికి పోతాను ?** " అన్న ప్రశ్నలు ఏదో ఒకరోజు ప్రతి విద్యార్థి మనస్సులో వచ్చే తీరుతాయి.

అలా వచ్చిన వెంటనే వాటికి తగిన సమాధానాలు వాళ్ళకు దొరకకపోతే వాళ్ళు లెక్కలేనంత ఆత్మన్యూనతా భావంలో కూరుకుపోతారు. అలాంటి స్థితిలో వాళ్ళకు ఎంత గొప్ప **IQ** ఉన్నా .. వాళ్ళు చక్కటి **EQ** స్థితిలో ఉన్నా .. అంతరంగ ప్రపంచంలో మాత్రం వారు అత్యంత పేదవారుగా బాధపడుతూ ఉంటారు.

అందుకే పూర్వం పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే గురుకులాలలో అన్ని చదువులతో పాటే ఆత్మవిద్యాబోధన కూడా తప్పనిసరిగా జరిగేది. " **రాముడు, కృష్ణుడు, ప్రహ్లాదుడు, గౌతమబుద్ధుడు** " ఇలా మనం " **గొప్ప గొప్ప వాళ్ళు** " అనుకున్న వాళ్ళంతా కూడా విద్యార్థి దశ నుంచే ఆత్మవిద్యాపారంగతులుగా తమ **SQ** ని బాగా పెంపొందించుకున్న వాళ్ళే !

" **IQ + EQ + SQ = పరిపూర్ణ విద్య** " ను విద్యార్థి దశ నుంచే పొందుతూ తమను తామే ఉద్ధరించుకునే ఆదర్శ విద్యార్థులు .. ఇతరులకు కూడా మార్గదర్శకులుగా నిలుస్తారు.



" విద్యార్థులు .. దీప్తిమంతుల్లా ఎదగాలి "



" ' విద్య ' అన్నది ఒకానొక విద్యార్థి యొక్క మెదడులో దట్టింపబడి .. జీవితకాలంపాటు అతడికి అర్థం కాకుండా ఉండిపోతే లాభం వుండదు. ఎందుకంటే అది అతడి మనస్సును కల్లోలపరిచే నానారకాల విషయాలతో కూడిన కలగూరగంపలాంటి ' సమాచార రాశి ' ఎంతమాత్రం కాదు. "

" ' విద్య ' అన్నది విద్యార్థి జీవితానికి ఉజ్జీవనకరంగా ధైర్యవీర్య జనకంగా మరి శీలనిర్మాణ సమర్థంగా ఉన్నప్పుడే .. ఆ విద్యార్థులు దీప్తిమంతుల్లా మారి .. నవసమాజ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కాగలుగుతారు."

" మీలో ప్రతివారు, నాకంటే నూరురెట్లు గొప్పవారు కావాలి. మీలో ప్రతిఒక్కరూ వీరాధివీరులు కావాలి. విధేయత, సంసిద్ధత, పనిమీద శ్రద్ధాభక్తులు .. ఈ మూడూ మీలో ఉంటే, మిమ్మల్ని ఏ శక్తి అడ్డుకోలేదు. "

– స్వామి వివేకానంద

" జాతి విజ్ఞానసేనగా ఎదగాలి "



" విద్యార్థులందరూ కూడా తమ తమ పాఠశాలల స్థాయి నుంచే ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తల జీవిత చరిత్రలను చదువుతూ ఉండాలి. జీవితంలో అనేకానేక సంఘర్షణలను ఎదుర్కొన్న తరువాతే వారంతా గొప్పవారుగా ఎదిగారు.

" ప్రస్తుతం దేశం అనేక సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటోంది. కనుక విద్యార్థులంతా కూడా **ఐన్‌స్టైన్, థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్, రైట్ బ్రదర్స్, సర్ C.V. రామన్** వంటి వారిలాగా **' జాతి విజ్ఞాన సేనగా '** ఎదిగి భవిష్యత్ సవాళ్ళను అధిగమించినప్పుడే .. దేశచరిత్రలో వాళ్ళు తమకంటూ ఒక పేజీని కేటాయించుకోగలుగుతారు.

" కేవలం వృత్తిపరమైన డిగ్రీలతో కాకుండా విశిష్టమైన వ్యక్తిత్వంతో కూడిన డిగ్రీలతో విద్యార్థులు కళాశాలల నుంచి బయటకు రావాలి ! అందుకుగాను ఆ యా కళాశాలలు .. ఇంజనీరింగ్, వ్యవసాయం, లా, వైద్య .. విద్యల మాదిరిగానే .. **' సత్ప్రవర్తన '**, **' ఆత్మవిజ్ఞానం '** వంటి శాస్త్రీయమైన డిగ్రీలను కూడా అందించాల్సిన మౌలిక బాధ్యతను కలిగి ఉన్నాయి ! "

– డా॥ A.P.J. అబ్దుల్ కలామ్

"నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు"

" మంచి పౌరులు ఉన్న దేశం సుసంపన్నం అవుతుంది ! భావితరాల వారికి వారు మార్గదర్శకులు కావాలంటే ' **పిల్లలు ఏం నేర్చుకుంటున్నారు ?** ' అన్నదాని మీద మనం సరియైన అవగాహనను కలిగి ఉండాలి.

" పిల్లలు ద్వేషపూరితమైన వాతావరణంలో పెరిగితే .. ప్రతిదాన్ని కూడా ద్వేషించడం నేర్చుకుంటారు, కలహాల మధ్య పెరిగితే .. అయినదానికీ, కానిదానికీ వారు అందరితో పోట్లాడటం నేర్చుకుంటారు, భయాందోళనకర పరిస్థితుల్లో పెరిగితే .. ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని నేర్చుకుంటారు, అసూయాభరితమైన వాతావరణంలో పెరిగితే .. అన్నింటికీ ఈర్ష్యపడటాన్ని నేర్చుకుంటారు, అవమానాల మధ్య పెరిగితే .. ప్రతిదానికీ ' **మేమే దోషులమేమో** ' అనే భావాన్ని నేర్చుకుంటారు.

" అలా కాకుండా శాంతియుతమైన పరిస్థితులలో జీవితాన్ని గడిపితే, వారు ప్రతిదాన్ని కూడా ఓర్పుతో చూడటాన్ని నేర్చుకుంటారు .. ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో పెరిగితే, వారు ఎప్పుడూ ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండడాన్ని నేర్చుకుంటారు .. తాము చేసే పనులను పెద్దలు స్వీకరించగలిగే వాతావరణంలో పెరిగితే, తమని తాము ఇష్టపడటాన్ని నేర్చుకుంటారు .. తమ వ్యక్తిత్వం గౌరవించబడే వాతావరణంలో పెరిగితే వారు ఎప్పుడూ ఆత్మవిశ్వాసంతో ' **ఈ ప్రపంచమంతా ప్రేమమయం** ' అని తెలుసుకుంటారు.

" తమలో వున్న శక్తిసామర్థ్యాలను పెద్దలు గుర్తించే వాతావరణంలో పెరిగితే .. వారు తమ తమ లక్ష్యాలను చేధించటాన్ని నేర్చుకుంటారు, ప్రేమపూరితమైన వాతావరణంలో పెరిగితే .. వారు గొప్ప ఔదార్యాన్ని నేర్చుకుంటారు, కపటం లేని స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో పెరిగితే .. పిల్లలు సత్యం, ధర్మం అంటే ఏమిటో నేర్చుకుంటారు, సురక్షితమైన వాతావరణంలో పెరిగితే .. వారు తమపై తమకు నమ్మకాన్నీ, ఇతరులపై నమ్మకాన్నీ కలిగి వుండడాన్నీ నేర్చుకుంటారు.

" స్నేహపూర్వకమైన వాతావరణంలో పెరిగితే .. ' **ఈ ప్రపంచం జీవించటానికి ఒక సుందరమైన ప్రదేశం** ' అని వారు తెలుసుకుంటారు. ప్రశాంత వాతావరణంలో పెరిగితే పిల్లలు ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా ప్రశాంతంగా ఉండడం నేర్చుకుంటారు. "

– భగవాన్ ఓషో రజనీష్





" హో'ఒపొనోపోనో సాధన "

" **Ho'oponopono** " అంటే **హవాయి భాష**లో " **జరిగిన తప్పును సరిచేయడం** " అని అర్థం.

ఇది మనలోని నెగెటివ్ భావాలనూ, చేదు జ్ఞాపకాలనూ మరి అపనమ్మకాలనూ మూలాల నుంచీ ప్రక్షాళన చేసుకునే అత్యంత శక్తివంతమైన సాధన. దీనిని ప్రాచీన హవాయిన్లు కనిపెట్టారు కానీ **కహూనా మోర్నాహ్ సిమియోనా** దీనికి సరిక్రొత్తగా రూపకల్పన చేసి అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకుని వచ్చారు.

సాధారణంగా మనం మన జీవితంలో తల్లిదండ్రుల నుంచి గానీ .. కుటుంబసభ్యుల నుంచి గానీ .. స్నేహితుల నుంచి గానీ లేదా మన చుట్టూ ఉన్న సమాజం నుంచి గానీ ఎదురయ్యే అనుభవాల వల్ల వెలువడే కోపం, ద్వేషం, బాధ, దుఃఖం వంటి నకారాత్మక తరంగాలను మనలోకి తీసేసుకుంటూ వాటిని మన మనసుల్లో **చేదు జ్ఞాపకాలలా** నింపుకుంటూ ఉంటాం. అవి మాటి మాటికి గుర్తుకు వచ్చి మనల్ని కలవరపరుస్తాయి. దాని వలన మనం బాహ్య జీవితంలో కూడా మరిన్ని అలాంటి సంఘటనలనే ఆకర్షిస్తూ ఉంటాం. కనుక " **మనకు జరుగుతున్న మనం అనుభవిస్తూన్న సంఘటనలకూ మరి అనుభూతులకూ పరిపూర్ణ బాధ్యత మనమే** " అన్న సత్యాన్ని స్వీకరించి .. ధ్యానంలో కూర్చుని " **Ho'oponopono** " అన్న శాస్త్రీయ ప్రక్రియను నిర్వహించాలి. ఆ ప్రక్రియ ద్వారా మనలో ఉన్న ఆ చేదు జ్ఞాపకాలను వదిలివేసినప్పుడు .. మనలో దాగి ఉన్న అవధులు లేని ప్రేమ, కరుణ, క్షమాతత్వం వంటి దైవిక గుణాలు బయటకు వచ్చి మన జీవితాన్ని ప్రశాంతమయం, సమృద్ధిమయం, విజయవంతం మరి ఆనందమయం చేస్తాయి.

" **Ho'oponopono** " ప్రక్రియలో నాలుగు దశలు ఉంటాయి : **ధ్యానంలో** కూర్చుని .. ఎవరిపట్ల అయితే మనకు చేదు అనుభవాలు ఉన్నాయో వారిని కూడా మనప్రక్కనే ఉన్నట్లు ఊహించుకుని ..



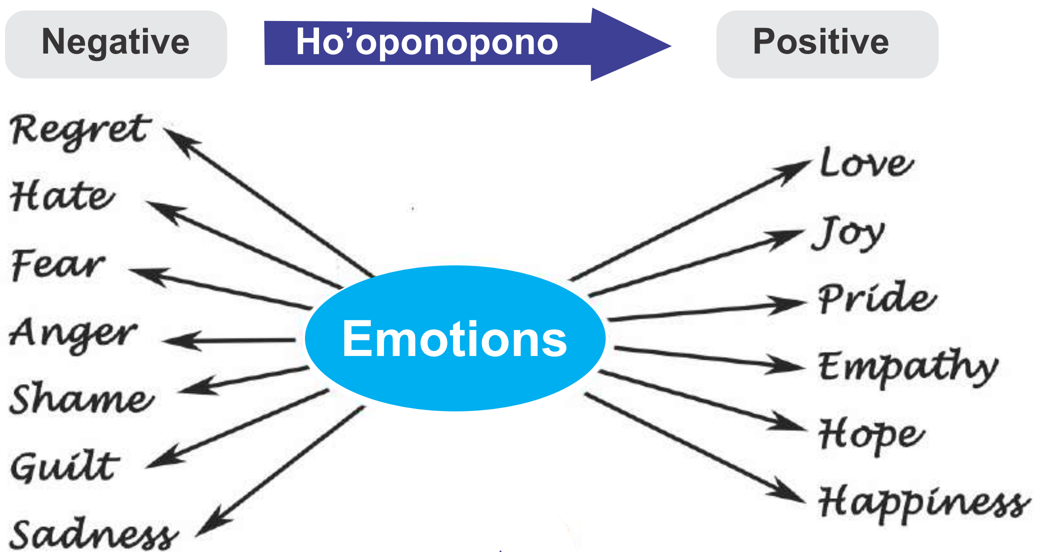
"**I am sorry**" అంటూ అత్యంత శక్తివంతం అయిన ఈ వాక్యాన్ని మనలో ప్రోగుచేసుకుని ఉన్న నెగెటివ్ భావాలకు చెప్పాలి ! అటువంటి అనవసరమైన బరువును మోయవలసి వచ్చినందుకు మనకు మనమే "**sorry**" చెప్పుకుంటూ .. అలాంటి బరువు మోయడానికి కారణం అయిన చెడు అనుభవానికి .. "**sorry**" చెప్పాలి.

"**Please forgive me**" అంటూ మిక్కిలి శక్తివంతమైన వాక్యాన్ని చెప్పుకోవడం ద్వారా మనం .. ఇతరుల మాటలను మనస్సులోకి స్వీకరించి మనల్ని మనం బాధ పెట్టుకున్నందుకు మనల్ని మనమే క్షమించమని అడగాలి ! మనల్ని బాధపెట్టిన వాళ్ళను కూడా క్షమించివేయాలి.

"**I love you**" అంటూ శక్తివంతం అయిన ఈ వాక్యాన్ని మనకు మనమే చెప్పుకోవడం ద్వారా .. మనల్ని మనం ప్రేమించుకుంటూ .. మనకు చెడు చేసిన వారిని కూడా బేషరతుగా ప్రేమిస్తూ .. విశ్వం నుంచి వచ్చే అవధులు లేని ప్రేమను స్వీకరించడానికి సంసిద్ధులుగా ఉంటాం !

"**Thank you**" అంటూ మనం చిట్టచివరిది మరి అత్యంత శక్తివంతం అయిన వాక్యం ద్వారా మనలో పేరుకుపోయి ఉన్న నెగెటివ్ భావాలు .. మన నుంచి విడిపోతున్నందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియచేయాలి ! ఇంత చక్కటి సమావేశాన్ని మనకూ మరి మనకు చెడు చేసిన వారికీ మధ్య ఏర్పరచినందుకు సమస్త ప్రకృతికి "**థ్యాంక్స్**" చెప్పుకోవాలి.

ఈ విధంగా ఎందరో గొప్ప గొప్ప మహానుభావులు ఈ ప్రక్రియను ప్రయోగపూర్వకంగా చేసి ఆచరించి చక్కటి ఫలితాలను పొందారు. దీనిని మనం కూడా ప్రయోగం చేసి చూద్దాం !







" మిర్రర్ వర్క్ సాధన "

మనకు తెలియకుండానే మనం చిన్ననాటి నుంచీ .. మన చుట్టూ వున్న పెద్దల చేత, తల్లిదండ్రుల చేత, ఉపాధ్యాయుల చేత చాలా అజ్ఞానపు సందేశాలను స్వీకరించాం :

" దేనికి పనికి వస్తావు నువ్వు ? "

" ఒక్కటైనా సరిగ్గా చేశావా ? "

" పక్కింటి వాడిని చూడు, ఎన్ని మార్కులు వచ్చాయో ? "

" నువ్వు పుట్టావు .. ఇంట్లో కష్టాలు మొదలయ్యాయి "

" చదువుకోకపోతే పైసాకు పనికిరావు "

" ఎంత తిట్టినా లాభం లేదు .. నీకు ఏదీ చేతకాదు "

" ఈ జన్మకు నీకు చదువు రాదు "

" ఎప్పుడూ తక్కువ మార్కులే నీకు "

" నువ్వేం చేస్తావో తెలీదు నువ్వు ఇంజనీరు లేక లాయరు లేక డాక్టర్ కావాలి .. అవ్వగలవా ? "

" నువ్వు బాగా చదవగలవా ? ర్యాంక్ తెచ్చుకోగలవా ? నీకు అంత సీనుందా .. ? "

అంటూ ఎన్నో విషయాలను మన చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళు మన మనస్సుల్లోకి చొప్పించి వుంటారు. అందుకే మనమంతా వారి యొక్క ఆశయాలకు, ఆదర్శాలకు అనుగుణంగా ఉండలేక .. అలాగని మనం అనుకున్న విధంగా జీవించలేక .. అపరాధ భావంతో మరి అసంతృప్తితో బ్రతుకుతూంటాం. మన మనస్సులో ఉన్న ఆశయాలకూ మరి ఆదర్శాలకూ అనుగుణంగా మనం జీవించలేక పోయినప్పుడు మన మనస్సులోని ఆలోచనలే మనల్ని ఒప్పుకోవు కాబట్టి మన పట్ల మనం స్వీయ ద్వేషాన్ని కూడగట్టుకున్నాం.

ఇప్పుడు ఈ పరిస్థితి నుంచి మనం బయటపడాలి అంటే మనల్ని మనం మంచిగా ఒప్పుకుని, మనల్ని మనం పరిపూర్ణంగా అంగీకరించుకోవాలి ! అంటే .. మనల్ని మనం ప్రేమించుకోవాలి ! దానికోసం అమెరికా దేశానికి చెందిన **" లూయిస్ L .హే "** చెప్పినట్లు **" మిర్రర్ వర్క్ "** సాధన చెయ్యాలి !

ఎలా అంటే : మొదట అద్దం ముందు నిలబడి .. మన ముఖంలోకి చూస్తూ .. మన కళ్ళల్లోకి కళ్ళు పెట్టి **" నన్ను నన్నుగా ప్రేమిస్తున్నాను "** .. **" I Love Myself "** అని చెప్పుకోవాలి.

కొంతమంది మొదటిసారి తమను తాము ఎదుర్కొనలేరు. **" అద్దం ముందుకు వెళ్ళాలి "** అంటేనే భయం వేస్తుంది. కాస్త ఇబ్బందిగా అనిపించినా .. తర్వాత చక్కగా చేయగలుగుతారు. కొంతమంది మొదటి నుంచే చక్కగా చేయగలుగుతారు. మొదట **" నన్ను నన్నుగా ప్రేమిస్తున్నాను "** అన్నప్పుడు మనం మన మనస్సును గమనించాలి. అప్పుడు మన మనస్సు చెప్పే అడ్డంకులను అన్నీ వినాలి. ఆ అడ్డంకుల వల్లనే మనల్ని మనం ప్రేమించుకోలేక పోతున్నాం.

" నువ్వు ఎంత నల్లగా ఉన్నావో చూడు "

" నువ్వు ఎంత లావుగా ఉన్నావో చూడు "

" నువ్వు ఎంత పొట్టిగా ఉన్నావో చూడు "

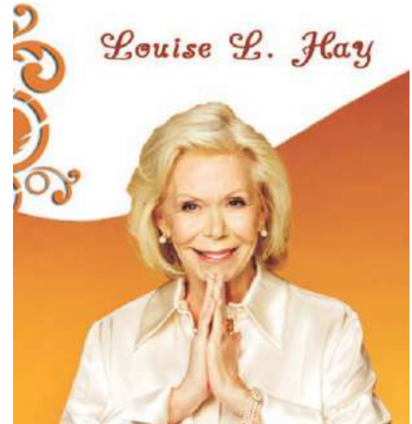
" నువ్వు బీద వాడివి "

" నిన్ను ఎవ్వరూ ఇష్టపడరు "

" చదువు నీకు సరిగ్గా రాదు "

" నువ్వు బ్రతికి ఏం ప్రయోజనం ? "

" అందరి చేతుల్లో నువ్వు మోసపోతావు "



ఈ విధంగా అనేకానేక రకాలుగా .. మనస్సు మనల్ని ఎత్తి పొడుస్తూంటుంది. ఆ ఎత్తి పొడుపుల్ని గమనించి **" ఈ క్షణం నుంచీ నాలోని నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానాలనూ, భావనలనూ, అపనమ్మకాలనూ నాలోంచి వదిలిపెట్టేస్తున్నాను "** అని మనతో మనం ప్రేమగా చెప్పుకుంటే అవి అన్నీ మనల్ని వదిలి వెళ్ళిపోతాయి.

ఇలా చేయగా చేయగా మనల్ని మనం పరిపూర్ణంగా ఒప్పుకుంటాం ! మనతో మనకు సామరస్యం ఏర్పడి మన చుట్టూ వున్న వారితో కూడా మన సంబంధ బాంధవ్యాలు మెరుగుపడతాయి. మనం అన్నింటికీ అర్హులమని భావిస్తూ మన స్వీయ అభివృద్ధినీ, స్వీయ ఉన్నతినీ కోరుకుంటాం. మనకు మనం చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సృష్టించుకుంటూ మన జీవితాలలో విజయాలను పొందుతూ ఉంటాం. మన పట్ల, సృష్టి పట్ల మనకు విశ్వాసం పెరిగి మన మనస్సు నిర్మాణాత్మకంగా మరి సృజనాత్మకంగా తయారవుతుంది. మన బుద్ధి వికసితమయి .. మనలో నిద్రాణంగా దాగివున్న సృజనాత్మకత కట్టలు తెంచుకుని ప్రవహిస్తుంది.

" మిర్రర్ వర్క్ సాధన " అన్నది మనపై మనం ప్రేమను పొందటంలో ఉన్న అన్ని మార్గాలనూ తెరచివుంచి .. జీవితాన్ని మనకు అనుకూలంగా మరి ఆనందంగా సృష్టించుకోవటంలో సహకరిస్తుంది.







" సరియైన ఆలోచనలు .. సరియైన ఆరోగ్యం "

మన శరీరంలో వచ్చే రుగ్మతలన్నీ కూడా మన ఆలోచనల ద్వారా మనం స్వయంగా సృష్టించుకున్నవే !

మన అంతర్గత ఆలోచనలకు అద్దం పట్టే మన శరీరం నిరంతరం మనకు ఇందుకు సంబంధించిన సంకేతాలను అందిస్తూనే ఉంటుంది. మనం మాట్లాడే ప్రతిమాటకీ, ఆలోచించే ప్రతి ఆలోచనకూ మన శరీరంలోని ప్రతి కణం కూడా స్పందిస్తూనే ఉంటుంది. కనుక నిరంతరం మన ఆలోచనలు, మనం మాట్లాడే మాటలు .. మన ప్రవర్తన, మన ముఖ కవళికలలో ప్రతిబింబిస్తూ .. మనకు " **ఆరోగ్యం** " లేదా " **అనారోగ్యం** " అన్నవి సృష్టిస్తూ వుంటాయి.

తలనొప్పి (headache) : తమను తాము బలహీనులుగా భావించినప్పుడు తలనొప్పి వస్తుంది. ఈసారి తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు, మిమ్మల్ని మీరు ఎందుకు నిందించుకుంటున్నారో ఆలోచించండి. అలా నిందించుకున్నందుకు మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకుంటే .. మీకు తెలియకుండానే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

సైనస్(sinus) : ముఖంలో, ముక్కు భాగంలో వచ్చే సమస్య. జీవితంలో అతి సన్నిహితమైన వారితో విసిగిపోయామని అనిపించినప్పుడు ' సైనస్ ' వస్తుంది. మన అనుభవాలకు మనమే బాధ్యులమన్న విషయాన్ని మర్చిపోయి .. ఎదుటి వారిని నిందిస్తూ, మన శక్తిని వారికి ధారపోస్తాం.

ఆ మాటకొస్తే పరిస్థితులు, వ్యక్తులు మనపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపలేరు. మన ఆలోచనల పరిణామమే మన జీవితానుభవం కనుక మన ఆలోచనలలో శాంతి, సంయమనం, సమతుల్యతలను పెంచుకుంటే ఆ జబ్బుల నుంచి బయటపడతాం.

మెడ(neck) : " **మెడ** " మనలోని పట్టు-విడుపుల సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు దానిని మరో కోణం నుంచి చూడడానికీ, ఎదుటివారి దృక్పథం నుంచి ఆలోచించడానికీ మనలో సంసిద్ధత లేనప్పుడు మెడ సమస్యలు వస్తాయి.

" **నా ఆలోచనే సరైంది** " అన్న మొండితనం మనలో ఉంటే మెడ భాగంలో సమస్య ఉన్నట్లే ! కనుక మన ఆలోచనలలో పట్టు విడుపులను ప్రదర్శిస్తూ ఇతరుల ఆలోచనలను కూడా గౌరవిస్తూ పనులను చక్కబెట్టినప్పుడు మెడ నొప్పులు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. ఆలోచనలలో కరుకుదనం ఉంచుకుని ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం ఉండదు.

పాదాలు(feet) : మనలోని అర్థం చేసుకునే శక్తిని సూచించే పాదాలు మన జీవితానికి సంబంధించిన గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తులను అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. జీవితం పట్ల ఆలోచనలు కుంచించుకుపోయి .. ఎటువెళ్ళాలో తెలియని స్థితిలో ఉన్న వాళ్ళకు పాదాల సమస్యలు వస్తాయి కనుక ఆలోచనా విధానాన్ని విస్తృతపరుచుకుంటూ పది మందికీ ఉపయోగపడే విధంగా పనులను చేపట్టినప్పుడు పాదాల నొప్పులు కూడా మటుమాయం అయిపోతాయి.

చర్మం(skin) : మన శరీరం పైన వున్న చర్మం మన వ్యక్తిత్వాన్ని సూచిస్తుంది. చర్మసంబంధిత వ్యాధులు కలిగినప్పుడు మన వ్యక్తిత్వానికి భంగం వాటిల్లుతోందని భయం వేస్తుంది. మనపై ఇతరులకు అధికారం ఉందనిపిస్తుంది. మనం భయస్థులం అనిపిస్తూ మన మనస్సులు గాయపడ్డట్టు అనిపిస్తుంది. చర్మవ్యాధుల నుంచి వెంటనే ఉపశమనం పొందాలంటే, మనస్సులో రోజుకి కొన్నివందలసార్లు **" నేనంటే నా కిష్టం, నన్ను నేను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నాను "** అని చెబుతూ మనపై మనం మన ఆలోచనలపై మనం సాధికారాన్ని పొందాలి.

క్యాన్సర్(cancer) : దీర్ఘకాలంగా ఆగ్రహాన్ని లోలోపలే అణచిపెట్టుకుంటే క్యాన్సర్‌కు గురికావచ్చు. చిన్నతనంలో జరిగిన సంఘటన ప్రభావంతో, వ్యవస్థ పట్ల, వ్యక్తులపట్ల నమ్మకాన్ని కోల్పోవడంతో ఆ సంఘటన తాలూకు జ్ఞాపకాలు భావిజీవితంలో, వారిని అనుకూలమైన అనుబంధాలను ఏర్పరచుకోనివ్వకుండా కలవరపెడతాయి. తమపై తమకు జాలిని కలిగిస్తాయి. తమకు ఏదో అన్యాయం జరిగిందన్న భావం బలంగా మనస్సులో ఏర్పడిపోతుంది. అప్పుడు జీవితం నిస్సహాయంగానూ, నిర్లిప్తంగానూ అనిపించి, మన సమస్యలకు ఎదుటివారిని నిందిస్తాము.

క్యాన్సర్‌తో బాధపడేవారు ఎక్కువగా ఆత్మవిమర్శ చేసుకుంటారు కానీ .. నిజానికి మనల్ని మనం ప్రేమించుకోవడం మరి మనల్ని మనం ఇష్టపడడమే **క్యాన్సర్**‌కి మందు.

నొప్పులు(pains) : నొప్పులు ఏవైనా సరే అవి మనలో అపరాధభావాన్ని సూచిస్తాయి. అపరాధభావం అన్నది ఎప్పుడూ కూడా శిక్షను కోరుతుంది మరి ఆ శిక్ష బాధను సృష్టిస్తుంది. మనకు తెలియకుండానే మనలో జీర్ణించుకుపోయిన ఈ అపరాధభావం అన్నది ఒకానొక వ్యర్థమైన ఆలోచన ! అది మనల్ని ఎప్పుడూ కూడా స్థిమితంగా ఉండనివ్వదు .. అలాగని పరిస్థితులను మార్చదు !



కనుక మనం శారీరక బాధలనుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే ఆ అపరాధభావం నుంచి విముక్తులం కావాలి దాంతో మన శరీరంలోంచి ఎంతో భారం దిగిపోయి నొప్పులన్నీ మటుమాయం అయిపోతాయి !

(ఆంగ్ల మూలం: " You Can Heal Your Life ")





" మెడిసిన్‌లో సీటు వచ్చింది "


ప్రియదర్శిని

హాయ్ ఫ్రెండ్స్ ! నా పేరు **ప్రియదర్శిని** !

శ్రద్ధగా చదువుకుంటూ నేను నా సంకల్పశక్తితో **" మెడిసిన్ "** లో ఎలా సీటు తెచ్చుకున్నానో మీతో పంచుకుంటాను !

నా వయస్సు 19 సంవత్సరాలు. నేను చిత్తూరు పట్టణంలోని **" లిటిల్ రోజ్ హైస్కూల్ "** లో చదువుకుంటున్నప్పుడు **" పదవతరగతి పబ్లిక్ పరీక్షలలో నాకు ఖచ్చితంగా 10 పాయింట్లు రావాలి "** అని సంకల్పం పెట్టుకుని రోజుకి అరగంటసేపు ధ్యానం చేసి ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించాను !

ఇంటర్ తరువాత మెడిసిన్‌లో సీటు తెచ్చుకోవాలన్న సంకల్పంతో మళ్ళీ **" 41 రోజుల ధ్యానం "** చేస్తూ శ్రద్ధగా చదవడం మొదలుపెట్టాను. ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడల్లా .. నాకు తమిళనాడు రాష్ట్రంలో మెడిసిన్ పూర్తిచేసినట్లూ .. అక్కడే నర్సింగ్ హోమ్ పెట్టి నేను రోగులకు చికిత్స చేస్తున్నట్లూ విజన్స్ వచ్చేవి !

41 రోజుల ధ్యానం మొదలుపెట్టిన కొద్దిరోజులకే ఎంసెట్ ఫలితాలు విడుదలై నాకు **" 12,000 ర్యాంక్ "** వచ్చింది. **" రెండువేలలోపు ర్యాంక్ అయితేనే సీటు వస్తుంది "** అని అందరూ అంటున్నా నిరుత్సాహపడకుండా .. ఎలాంటి వికల్పాలను నా మనస్సులోకి రానీయకుండా నేను తమిళనాడుతో సహా అన్ని రాష్ట్రాలలోని మెడికల్ కాలేజీలకు సీటు కోసం అప్లై చేస్తూ .. 41 రోజుల ధ్యానాన్ని కొనసాగించాను.

ధ్యానంలో విజన్స్ వచ్చినట్లుగానే .. 41 వ రోజు తమిళనాడు రాష్ట్రంలోనే ద్వితీయస్థానంలో ఉన్నటువంటి **" స్టాన్లీ మెడికల్ కాలేజ్ "** లో సీటు వచ్చినట్లు తెలిసింది ! వెంటనే వెళ్ళి ఆ కాలేజీలో జాయిన్ అయ్యి నా కలను నిజం చేసుకున్నాను.



" రాష్ట్ర 5 వ ర్యాంకు సాధించాను "


బిందుప్రియ

హాయ్ ఫ్రెండ్స్ ! నా పేరు " **బిందుప్రియ** ".

నేను, మా నాన్న **Y. వేణు** గారి ద్వారా " **ఆనాపానసతి–శ్వాస మీద ధ్యాస** " ధ్యానం నేర్చుకున్నాను. నా వయస్సు 20 సంవత్సరాలు.

2010 వ సంవత్సరంలో నేను మా నాన్నగారితో పాటు శాకాహారిగా మారి ధ్యానం చేయడం మొదలుపెట్టాను. పదవ తరగతిలో **9.7** గ్రేడ్ తో పాస్ అయ్యాను. తరువాత ఇంటర్మీడియట్ మొదటి సంవత్సరం **465/470** మార్కులు పొందాను. రెండవ సంవత్సరం మొత్తం కలిపి **988/1000** మార్కులు సాధించి రాష్ట్ర స్థాయిలో " **5 వ ర్యాంకు** " పొందాను !

శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ వాళ్ళు పెట్టిన జాతీయస్థాయి వ్యాసరచన పోటీలో నెల్లూరు డివిజన్ స్థాయిలో మొదటి ర్యాంక్‌తోపాటు " **మెడల్** " కూడా పొందాను !

ఈ విజయాల పరంపర వెనుక నాకు ఎప్పుడూ " **ధ్యానం** " మరి నా **పాజిటివ్ థింకింగ్** లే నాకు సహకరించాయి. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ఒక పావుగంట ధ్యానం చేయడం వల్ల మనకి చదువుకున్నది బాగా గుర్తుంటుంది .. మరి ప్రెజెంటేషన్ కూడా బాగా చేయగలం.

" ధ్యానంతో విద్యలో విజయం సాధించాను "


జయవర్ధన్ రెడ్డి

హాయ్ ఫ్రెండ్స్ ! నా పేరు " **జయవర్ధన్ రెడ్డి** " .. నా వయస్సు 26 సంవత్సరాలు.

నేను పుట్టింది మరి 10 వ తరగతి వరకు చదువుకున్నదీ అనంతపురం జిల్లాలోని **ధర్మవరంలోనే** ! ఇంటర్మీడియట్ విజయవాడలో మరి ఇంజనీరింగ్ " **బిట్స్‌పిలానీ** " .. **గోవా** క్యాంపస్‌లో చేశాను.

4వ తరగతిలో ఉన్నప్పటి నుంచే నేను " **ధ్యానం** " చేయడం వల్ల చదువులో ఎప్పుడూ నాకు " **ఫస్ట్ ర్యాంక్** " వస్తూండేది. దానికి తోడు విరామ సమయాలలో ఆటలతోపాటు చక్కటి నవీనయుగ ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు కూడా చదువుతూ నేను నాలోని అశాస్త్రీయ ఆలోచనలను సరిచేసుకుంటూ వచ్చాను.

ఇంజనీరింగ్ తరువాత Central Govt. Group-B Services పరీక్షలకు అప్లై చేయడంతో **ఇన్‌కమ్‌టాక్స్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో**, **సెంట్రల్ ఎక్సైజ్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో** మరి **CAG (కంట్రోలర్ అండ్**



ఆడిటర్ జనరల్) డిపార్ట్‌మెంట్లో సెలెక్ట్ అయ్యాను. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లోని " **CAG ఆఫీస్** " లో ఉద్యోగం చేస్తూనే " **IAS ఆఫీసర్** " ని కావాలన్న ధ్యేయంతో సివిల్స్‌కి ప్రిపేర్ అవుతూ .. ధ్యానం మరి శాకాహారం యొక్క విశిష్టతను ప్రతి ఒక్కరికీ తెలియజేస్తున్నాను. నా లక్ష్యసాధన దిశగా ప్రయాణించడానికీ మరి ఆత్మవిశ్వాసంతో నిలబడడానికీ నాకు ధ్యానం ఎంతో సహాయం చేస్తోంది !

మా అమ్మానాన్నలు కూడా ధ్యానులు కావడంతో వారు .. నేను నా జీవితంలో నాకు నచ్చిన పనులు చేయడానికి నాకు అడుగడుగునా ప్రోత్సాహం ఇస్తున్నారు !

" విద్యార్థులకు ధ్యానం అత్యంత అవసరం "



చిరంజీవి

హాయ్ ఫ్రెండ్స్ ! నా పేరు " **చిరంజీవి** ". నా వయస్సు 25 సంవత్సరాలు.

మాది తూర్పుగోదావరి జిల్లా .. " **అంబాజీపేట** ". నేను పదవతరగతిలో ఉండగా పిరమిడ్ సంస్థకు చెందిన ఒక బృందం మా స్కూల్‌కి వచ్చి .. మాకు ధ్యానం యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలిపి, ధ్యానం ఎలా చేయాలో నేర్పించారు.

ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేస్తూంటే చదువులో ఏకాగ్రత బాగా కుదిరి నేను స్కూల్ ఫస్ట్ వచ్చి " **నూజివీడు IIIT** " లో ఆరు సంవత్సరాల ఇంటిగ్రేటెడ్ కోర్స్‌ను అభ్యసించడానికి సెలెక్ట్ అయ్యాను.

ఇంజనీరింగ్ పూర్తయ్యాక గవర్నమెంట్ జాబ్స్ కోసం " **GATE** " కి ప్రిపేర్ అవుదామని హైదరాబాద్ వచ్చి .. పార్ట్‌టైమ్‌గా ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు క్లాసులు చెప్తూనే వారికి తమ ఒత్తిడులనూ, భయాలనూ అధిగమించడానికి ధ్యానం కూడా నేర్పించేవాడిని. ఆ తర్వాత ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతూనే విద్యార్థులకు చక్కని జ్ఞానం అందించాలనే ధ్యేయంతో ఈ పుస్తక రచయిత ఆనంద్ గారు స్థాపించిన " **ధ్యాన విద్యార్థి పబ్లికేషన్స్** " ఎడిటర్‌గా బాధ్యతలు తీసుకొని విద్యార్థులకు మరి అందరి ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకి ఉపయోగపడే పుస్తకాలు ప్రచురణ చేస్తున్నాం. అదే విధంగా నవీన ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన పుస్తకాలను చదువుతూ ఎంతో జ్ఞానాన్ని పొందుతూ ఉన్నాను.

ఈ క్రమంలోనే నేను " **క్వాంటమ్ లైఫ్ యూనివర్సిటీ** " వ్యవస్థాపకులు **డా॥ న్యూటన్, డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్** గార్లు నిర్వహించిన " **ఇన్నర్ ఛైల్డ్ వర్క్‌షాప్** " లో పాల్గొని .. ఊహ తెలియక ముందునుంచీ నా మనస్సులో నాకే తెలియకుండా నిక్షిప్తమైపోయి ఉన్న గాయాలను అన్నింటినీ " **హీల్** " చేసుకోగలిగాను.

ఇప్పుడు నేను కూడా ఒక " **థెరపిస్ట్** " గా ఇతరుల ఎదుగుదలకు నా చేతనైన సహాయం చేస్తున్నాను.

Co-ordinator .. Dhyana Vidyarthi Project

" ధ్యానం ద్వారా 10/10 గ్రేడ్‌ను సాధించాను "


ఇంద్రాణి

హాయ్ ఫ్రెండ్స్ ! నా పేరు " **ఇంద్రాణి** ". నా తల్లిదండ్రులు " **శ్రీ తంగుటూరు కృష్ణమోహన్** ", " **శ్రీమతి సౌమ్య కృష్ణమోహన్** " గార్లు.

నేను 10 వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడు ఎంతో కష్టపడి చదివేదాన్ని కానీ .. " **ఎంత చదివినా నాకు సరిగ్గా అర్థం అయ్యేది కాదు** " .. దాంతో చాలా ఒత్తిడికి గురి అయ్యి చాలా బాధపడేదానిని. ఆ సమయంలో మా అమ్మగారు నా చేత ప్రయోగపూర్వకంగా ఒక శాస్త్రీయమైన సాధన చేయించి అద్భుతమైన ఫలితాన్ని సాధించేలా చేయించారు. అదేమిటంటే ..

ఒక పెద్ద ఛార్ట్ మీద నా ఫోటోను అతికించి .. ఫోటో క్రింద నేను సాధించాల్సిన " **10/10** " గ్రేడ్‌ను వ్రాసి .. దానిని ఇంట్లో అందరం బాగా చూడగలిగే ప్రదేశంలో గోడకు అతికించారు. ప్రతిరోజూ ధ్యానంలో కూర్చుని నేను ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించినట్లు .. అందుకు మా కుటుంబ సభ్యులందరూ నన్ను అభినందిస్తున్నట్లు " **దృశ్యచిత్రీకరణ (Visualization technique)** " సాధన నా చేత చేయించారు ! నాతోపాటు మా కుటుంబ సభ్యులందరూ కూడా నేను " **10/10** " గ్రేడ్‌ను సాధించినట్లు సాధన చేసేవారు. ఈ విధంగా నేను ప్రతిరోజూ నాకు మంచి మార్కులు వచ్చినట్లు, మెమెంటో తీసుకుంటున్నట్లు విజ్యువలైజ్ చేసుకుంటూ " **నేను ఏది చదివినా నాకు అర్థం అవుతుంది ; అవన్నీ చక్కగా నాకు జ్ఞాపకం ఉంటాయి తిరిగి ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు నాకు గుర్తుకు వస్తాయి** " అని affirmations చెప్పుకుంటూ ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేస్తూ శ్రద్ధగా చదువుకునేదాన్ని.

చివరకు పదవతరగతి పరీక్షా ఫలితాలలో .. చాలా తక్కువ శ్రమతోనే అచ్చంగా నేను సాధించాలనుకున్న " **10/10** " గ్రేడ్ లక్ష్యాన్ని సాధించాను ! ఇలా ధ్యానం చేయడం ద్వారా నేను, మా కుటుంబ సభ్యులందరం హాయిగా, ఆనందంగా జీవిస్తూ .. మాకు ఏం కావాలో వాటిని చక్కగా సాధించుకోగలుగుతున్నాము.

కాబట్టి " **ధ్యానం** " అన్నది విద్యార్థులమైన మన జీవితానికి ఒక గొప్ప వరం ! విద్యార్థి దశ నుంచే ధ్యానసాధన చేస్తే మనం విద్యలో గొప్పగా రాణించగలము. ఇది నేను అనుభవపూర్వకంగా పొందిన జ్ఞానం !!

" To bring anything into your life ..
imagine that it's already there ".
- Richard Bach





" పరిపూర్ణ విద్యార్థి "

హాయ్ ఫ్రెండ్స్ ! నా పేరు " **రవీంద్ర** ". మాది ప్రకాశం జిల్లాలోని ఒకానొక మారుమూల గ్రామం అయిన కమ్మవారిపల్లి. నేను 2009 లో **B.Tech** పూర్తి చేశాను. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలించక ఆర్థిక ఇబ్బందులతో తీవ్ర అశాంతికి గురి అయిన నేను " **పిరమిడ్ వ్యాలీ** " కి వెళ్ళి అక్కడ " **మెగా పిరమిడ్ కింగ్స్ ఛాంబర్** " లో కూర్చుని " **నాకు 30 రోజులలో మంచి ఉద్యోగం రావాలి** " అన్న సంకల్పంతో ధ్యానం చేశాను. నెల రోజులపాటు ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు, ధ్యానం మరి ధ్యాన ప్రచారం చేస్తూ వీటితోపాటుగా " **ది సీక్రెట్** " పుస్తకంలో చెప్పినట్లు నాకు కావలసిన దానిని దృశ్యచిత్రీకరణ చేసుకోవడం చేశాను.

" **Meditation + Visualization + Thought Power = Everything is Possible** " అన్న విశ్వసూత్రం ప్రకారం 30 రోజులు గడిచేసరికి రెండు కంపెనీలలో మంచి జీతంతో నేను సెలక్ట్ అయ్యాను. వాటిలో **IBM** బెంగళూరులో చేరి ఉద్యోగం చేస్తూనే నా స్నేహితుల సహకారంతో .. " **I-One Solutions** " అన్న జాబ్ కన్సల్టెన్సీని ప్రారంభించాను. నేను పాటించి విజయం సాధించిన ఆధ్యాత్మిక సూత్రాన్నే నా కన్సల్టెన్సీకి వచ్చేవారితో సాధన చేయించగా .. ఇప్పటివరకు నా దగ్గరకు వచ్చిన 230 మంది విద్యార్థులు వివిధ కంపెనీలలో ఉద్యోగాలను సంపాదించుకున్నారు !

నేను ధ్యానసాధన ద్వారా తెలుసుకున్న సత్యం ఏమిటంటే .. విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసుకున్న ఏ విద్యార్థి అయినా తనకు ఇష్టమైన ఏదో ఒక రంగంలో గొప్ప స్థాయికి చేరాలనుకుంటాడు. ఉదాహరణకు ఒకానొక విద్యార్థి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా జాబ్‌లో చేరినట్లయితే .. ఒక చిన్న **Software Engineer** ఉద్యోగి స్థాయి నుంచి మొదలుకొని **Senior Software Engineer, Team Leader, Project Manager, Delivery Manager, Vice President, Associate Director, Director, CEO** ఇలా ఒక్కొక్క స్థాయిలో ఎదుగుతూ తాను కూడా ఒక కంపెనీని స్థాపించే గొప్ప స్థాయికి ఎదుగుతాడు. ఇదేవిధంగా భూమి మీద జన్మ తీసుకున్న మనందరం కూడా ఆత్మ స్థాయిలలో అంటే .. శైశవ ఆత్మ స్థాయి నుంచి మొదలుకొని బాలాత్మ, యవ్వనాత్మ, ప్రౌఢాత్మ, వృద్ధాత్మ ఇలా ఒక్కొక్క స్థాయిలో ఎదుగుతూ అనేకానేక అనుభవాలను గడిస్తూ అద్భుతంగా ఎదుగుతూ ఉంటాము. మనమెప్పుడైతే ధ్యానం చేస్తామో .. ' **నేను ఎవరు ?** ' ' **నేను ఈ భూమి మీద పుట్టడానికి గల కారణం ఏమిటి ?** ' అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానం తెలుసుకుని మన జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధిస్తాము.



"విద్యార్థులకు అవసరమైన మరిన్ని ముఖ్యాంశాలు"

"ధ్యాన విద్యార్థులు చదువవలసిన అద్భుత పుస్తకాలు"

1. **ధ్యానం** - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
2. **ధ్యానశాస్త్రం** - డా॥ న్యూటన్
3. **శ్వాసవిజ్ఞానజ్యోతి** - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
4. **ఆనందో బ్రహ్మ** – బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
5. **వాక్క్షేత్రం** – బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
6. **పరుసవేది** – పాలో కొయిలో
7. **విద్య** – ఓషో
8. **చిన్నారుల కోసం** – ఓషో
9. **మైండ్ పవర్** – సేత్
10. **జీవిత లక్ష్యం** – టోర్కోమ్ సెరాయ్‌డారియన్
11. **థాట్ పవర్** – సేత్
12. **జీవితం ఒక వరం** – సేత్
13. **జొనాథన్ లివింగ్‌స్టన్ సీగల్** – రిఛార్డ్ బాక్
14. **మీ జీవితం మీ చేతుల్లో** – లూయిస్ L. హే
15. **మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో** – లూయిస్ L హే
16. **ఒక యోగి ఆత్మకథ** పరమహంస యోగానంద
17. **రహస్యం** – రోండా బైర్న్
18. **పవర్** – రోండా బైర్న్
19. **మ్యాజిక్** – రోండా బైర్న్
20. **హీరో** – రోండా బైర్న్
21. **నాలుగు ఒప్పందాలు** – డాన్ మిగువాల్ రూయిజ్
22. **యువత మేలుకో** – స్వామి వివేకానంద
23. **పిరమిడ్ అద్భుత శక్తి** – పత్రీజీ
24. **అవేర్‌నెస్** – ఓషో
25. **సుప్తచేతనాత్మక మనస్సుకున్న శక్తి** – జోసెఫ్ మర్ఫీ
26. **ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్** – డేనియల్ గోల్‌మాన్
27. **మల్టిపుల్ ఇంటెలిజెన్సెస్** – హొవార్డ్ గార్డ్నర్
28. **The Whole Brain Child** - Dr. Daniel Seigel
29. **Brain Storm** - Dr. Daniel Seigel
30. **The Universal Court** - Torkom Saraydarian
31. **I Was** - Torkom Saraydarian
32. **Stories as Told** - Torkom Saraydarian



“ ధ్యాన విద్యార్థులు వీక్షించవలసిన అద్భుత సినిమాలు ”

1. Indigo Children
2. The Blue Butterfly
3. The Celestian Prophecy
4. What the Bleep Do We Know ?
5. August Rush
6. Secret of Wings
7. The Laws of The Sun
8. Finding Nemo
9. Cinderella I, II & III
10. Gandhi
11. Conversations with God
12. The Matrix 1,2 & 3
13. Cast Away
14. The Polar Express
15. WALL - E
16. Journey to the Center of The Earth
17. Manji-The Mountain Man (Hindi)
18. Bhaag Milkha Bhaag (Hindi)
19. Dr. Babasaheb Ambedkar: The Untold Truth
20. Avatar
21. Ice Age
22. Chak De! India (Hindi)
23. Milarepa
24. The Miracle Worker
25. Pilla Zamindar (Telugu)
26. UP
27. Life of Pi
28. Varna (Telugu)
29. Khaleja (Telugu)
30. Awareness
31. Heaven and Earth
32. Waking Life
33. The Lion King
34. The Five People You Meet in Heaven
35. Letter to God
36. What Dreams May Come
37. It's Wonderful Life
38. City of Angels
39. My Friend Ganesha
40. The Fountain
41. The Boy Who Could Fly
42. Wake Up
43. The Fifth Element
44. The Shift
45. Interstellar
46. In Your Eyes
47. Rio
48. Tinker Bell and The Lost Treasure
49. Lucy
50. Dangal (Hindi)
51. Seven Years in Tibet



"ధ్యాన విద్యార్థులు చూడవలసిన అద్భుత వెబ్‌సైట్స్"

1. www.pssmovement.org
2. www.qluglobal.org
3. www.louisehay.com
4. www.deepakchopra.com
5. www.ramakrishna.org
6. www.thesecret.tv
7. www.masaru-emoto.net
8. www.isha.sadhguru.org
9. www.liveinthemoment.org
10. www.jasmuheen.com
11. www.eckharttolle.com
12. www.drwaynedyer.com
13. www.stephencovey.com
14. www.robinsharma.com
15. www.nelsonmandela.org
16. www.gizapyramid.com
17. www.srisriravishankar.org
18. www.dhyanavidyarthi.org





1. ప్రతి రోజునూ ధ్యానసాధనతో ప్రారంభం చెయ్యాలి.
2. క్లాసులో పాఠాలు శ్రద్ధగా వినాలి ; విన్నది స్నేహితులతో కలిసి గ్రూప్ డిస్కషన్లు చెయ్యాలి.
3. ఏ రోజు వచ్చిన సందేహాలను ఆ రోజే టీచర్స్‌ని లేదా తల్లిదండ్రులను అడిగి సందేహాల నివృత్తి చేసుకోవాలి.
4. జనరల్ నాలెడ్జ్ పుస్తకాలనూ, చక్కటి నీతి కథల పుస్తకాలనూ, మహాత్ముల జీవిత చరిత్రలనూ, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రానికి సంబంధించిన పుస్తకాలనూ నిరతం చదువుతూ ఉండాలి.
5. మెదడుకు పదును పెట్టే **' ఛెస్ '** లాంటి గేమ్స్ ఆడడం, **' పజిల్స్ '** పూరించడం లాంటివి చెయ్యాలి.
6. చదువుతోపాటు సంగీతం, నృత్యం, చిత్రలేఖనం లాంటి కళలను అభ్యసించడానికీ .. ఆటపాటలకూ మరి క్రొత్త క్రొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికీ తగినంత సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. మనస్సుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే సంగీతాన్ని ప్రతిరోజూ వినాలి.
7. అవకాశం ఉన్నంతవరకూ విహరయాత్రలకూ, ట్రెక్కింగ్స్‌కూ వెళ్ళాలి .. మరి వీలైనంత సోషల్ యాక్టివిటీస్‌లో పాల్గొనాలి.
8. దేవాలయంలోకి వెళ్ళినంత ప్రశాంతంగా విద్యాలయంలోకి వెళ్ళాలి.
9. సినిమా హాలులోకి వెళ్ళినంత ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉరకలేస్తూ పరీక్ష హాలులోకి వెళ్ళాలి.
10. తల్లిదండ్రుల వద్ద ఏదీ రహస్యంగా ఉంచకూడదు.
11. వ్యాయామం, యోగా మొదలైనవి అలవాటు చేసుకోవాలి ; NCC, స్పోర్ట్స్ లాంటి కార్యక్రమాలలో కూడా తప్పకుండా పాల్గొనాలి.
12. విద్యార్థులు తమ తమ తల్లిదండ్రులు చేసే పనులలో పూర్తిగా వారికి సహకరించాలి.
13. మనల్ని మనం ఎప్పుడూ ప్రేమించుకోవాలి, ప్రోత్సహించుకోవాలి, అభినందించుకోవాలి .
14. మనకు కావాల్సినవి అడిగేటప్పుడు ఇంట్లో ఆర్థిక పరిస్థితులను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.
15. ఆలోచించి మాట్లాడాలి, ఇతరులను నొప్పించకుండా మాట్లాడాలి ; నిజాయితీగా మాట్లాడాలి, చిరునవ్వుతో మాట్లాడాలి.
16. మన శరీరాన్నీ, మన ఇంటినీ, మన పరిసరాలనూ, మన విశ్వవిద్యాలయాలనూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి ; మరి చక్కగా అలంకరించుకోవాలి.

17. జడ్జిమెంట్లు, వాదనలు, ఇతరులను నిందించడం వంటి పనికిమాలిన పనులను మానివెయ్యాలి.
18. ప్రకృతితో, పక్షులతో, జంతువులతో సహజీవనం చేస్తూండాలి.
19. ఏ కాలంలో వచ్చే పండ్లను ఆ కాలంలో తినాలి ; అవసరమైనంత ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి ; వీలైనంత ఎక్కువగా మంచినీళ్ళు త్రాగాలి.
20. శాకాహారం మాత్రమే తినాలి ; శాకాహారంతోనే ఆరోగ్యంగా మరి చురుకుగా ఉంటాము.
21. చదువులు కేవలం భుక్తి కోసమే కాదు, విజ్ఞానం కోసం కూడా అని గుర్తుంచుకోవాలి !
22. " **పిరమిడ్** " అనేది ఒకానొక అద్భుత శక్తి క్షేత్రం ; దానిలో కూర్చుని చదువుకోవటం వలన చక్కని ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. కనుక ప్రతి విద్యార్థీ కూడా పిరమిడ్ శక్తిని విశేషంగా ఉపయోగించుకోవాలి.
23. జీవితంలో ఎటువంటి పెద్ద పెద్ద సమస్యలు వచ్చినా ఆత్మహత్య మాత్రం చేసుకోకూడదు. నిజానికి ఆత్మహత్య అనేది సమస్యలకు పరిష్కారం కానే కాదు. మనస్సు బలహీనం అయినప్పుడే అటువంటి ఆలోచనలు వస్తాయి. కనుక మన మనస్సును ఎల్లప్పుడూ దృఢంగా ఉంచుకోవాలి .. దానికి ఏకైక మార్గం " **ధ్యానం** " చెయ్యడం !
24. నేను ఈ భూమి మీదకి వచ్చింది అన్నీ నేర్చుకోవటానికే అని గుర్తుంచుకోవాలి.
25. మనం ధ్యాన సాధన చేయడం ద్వారా మనలోని అంతర్ శక్తులయిన ఊహాశక్తి, భావనాశక్తి, ఆలోచనాశక్తి, వాక్‌శక్తి, సంకల్పశక్తులు మొదలైనవి చక్కగా అభివృద్ధి చెందుతాయి ; తద్వారా ఈ భూమ్మీద మనం ఏదైనా సాధించగలం.
26. ప్రాపంచిక విద్యలతోపాటు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని కూడా విధిగా అభ్యసించాలి .. తద్వారా మనం " **పరిపూర్ణ విద్యార్థులు** " గా .. ధ్యాన విద్యార్థులుగా ఎదిగి ఆనందమయమైన జీవితాన్ని జీవిస్తాము.
ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం అంటే ..
   - **అసలు నేను ఎవరు** ?
   - **నేను ఈ భూమి మీద పుట్టక మునుపు ఎక్కడ ఉన్నాను** ?
   - **నేను ఈ భూమి మీద జన్మ తీసుకోవడానికి గల కారణం ఏమిటి** ?
   - **నేను చనిపోయిన తర్వాత తిరిగి ఎక్కడికి పోతాను** ?

   అన్న నిగూఢ రహస్యాలను తెలియజేసే మహా అద్భుత శాస్త్రం " **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం** "

పైన చెప్పిన విషయాలన్నీ **40 రోజులపాటు** సాధన చేసినట్లయితే ప్రతి విద్యార్థీ తనలోని శక్తిసామర్థ్యాలను తెలుసుకుని తద్వారా తన జీవితంలో ఘన విజయాలను సాధిస్తాడు.







" ధ్యాన విద్యార్థి యొక్క జీవితానికి 18 ఆదర్శ సూత్రాలు "

ప్రతి విద్యార్థీ .. ధ్యాన విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. అహింసాయుత–శాకాహార విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. ఆధ్యాత్మికశాస్త్ర విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. నిరంతర విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. పరిపూర్ణ ధ్యాసతో వున్న విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. గొప్ప నాయకత్వం కలిగిన విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. దైవ లక్షణాలు కలిగిన విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. శాస్త్రీయతతో కూడిన జీవితం కలిగిన విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. నిరంతర ఎరుకతో జీవించే విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. పూర్ణ శక్తిసామర్థ్యాలతో జీవించే విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. సకల కళల సాధనతో జీవించే విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. ధైర్య, సాహసాలతో జీవించే విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. స్వీయ ఆత్మశక్తిని తెలుసుకుని జీవించే విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. జీవితంలో సరియైనవి పెంపొందించుకునే విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. తన పట్ల తనకు నమ్మకం, విశ్వాసం కలిగిన విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. " నేను ఏమిటి ? " అన్న ఆత్మజ్ఞానం కలిగిన విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. తన జీవిత లక్ష్యం తెలుసుకున్న విద్యార్థి కావాలి

ప్రతి విద్యార్థీ .. సమాజానికి ఉపయోగపడేలా రూపుదిద్దుకోబడాలి



" సర్వార్థ సాధకమైన ధ్యానం "



" నాస్తి ధ్యాన సమో యజ్ఞః
నాస్తి ధ్యాన సమం తపః
నాస్తి ధ్యాన సమం తీర్థం
తస్మా ద్ధ్యానం సమాచరేత్ "

" ' **ధ్యానంతో సమానమైన యజ్ఞం, తపస్సు, తీర్థం లేవు ; అందువల్ల ధ్యానం చేయాలి** ' అని మన పూర్వీకులు ప్రభోదించారు.

" మనం ఒక్కొక్క ప్రయోజనాన్ని సాధించడానికి అందుకు తగిన ఒక్కొక్క పని చేస్తాం. కానీ ' **ధ్యానం** ' అనే సాధన కేవలం ' **ఒకటి** ' లేదా ' **రెండు** ' ప్రయోజనాలను ఆశించి చేసేది కాదు. అది మనం ఆశించే సకల విధాలైన ప్రయోజనాలనూ సమకూరుస్తుంది. అందుకే దానిని ' **సర్వార్థ సాధకం** ' అని చెప్పారు.

" విద్యాలయాలలోని విద్యార్థులు ' **కుశాగ్ర బుద్ధులు** ', ' **ముసలాగ్ర బుద్ధులు** ' అని రెండు తెగలుగా వుంటారు. దర్భ యొక్క మొనలాగా సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన బుద్ధి గలవారు కుశాగ్రబుద్ధులు. వారు తమ సూక్ష్మ బుద్ధితో ఎంత కష్టతరమైన విషయాన్నైనా గ్రహించగలరు. ఇక ముసలాగ్ర బుద్ధిగలవారు అంటే .. వారి బుద్ధి రోకటి మొనలాగా చాలా స్థూలంగా ఉంటుంది .. ' **వారు సూక్ష్మమైన అంశాలను గ్రహించలేరు** ' అని అర్థం.

" నేటి తరం విద్యలలో సూక్ష్మ బుద్ధితో గ్రహించదగిన ఎన్నెన్నో కొత్త కొత్త అంశాలు పాఠ్యభాగాలలో చోటుచేసుకుంటున్నాయి. విద్యార్థులు వాటిని చక్కగా అభ్యసించి విద్యలో అద్భుతంగా రాణించాలంటే .. వారు తమ బుద్ధిని సూక్ష్మంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి మరి ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవాలి ; దీనికి ఏకైక మార్గం ' **ధ్యానాభ్యాసం** '.

" ఈ కాలంలో ధ్యానాభ్యాసం ప్రజలలో తగినంతగా లేకపోవడం గుర్తించి ' **ఒకానొక దేవదూత** ' దివి నుండి భువికి దిగి వచ్చి ధ్యాన కేంద్రాలను స్థాపించి ఎంతోమందిని ధ్యానులుగా, జ్ఞానులుగా, మౌనులుగా మరి మాస్టర్లుగా తయారుచేసింది .. ఆ మహాశక్తియే గురుదేవులు ' **బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ** ' ! పత్రీజీ మార్గదర్శకత్వంలో రూపొందించబడిన ఈ ' **ధ్యాన విద్యార్థి** ' పుస్తకం ప్రతి విద్యార్థికీ తమలో కుశాగ్ర బుద్ధిని పెంపొందించుకోవడానికి అత్యద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. "

మహామహోపాధ్యాయ డా॥ సముద్రాల లక్ష్మయ్య గారు
మాజీ సెక్రెటరీ, ధర్మ ప్రచార పరిషత్, తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం, తిరుపతి



" ధ్యానం ద్వారానే పురోగతి "

" ప్రతి విద్యార్థి యొక్క పరిపూర్ణ ఎదుగుదలకు **ధ్యానం** ఎంతో ముఖ్యమైనది. ధ్యానసాధన ద్వారా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం .. ఇలా విద్యార్థి జీవిత ఎదుగుదలకు కావలసిన ముఖ్యమైన లక్షణాలన్నీ సహజంగానే పెంపొందుతాయి. ధ్యానం ద్వారా మా జీవితాలలో .. మరి మా పిల్లల జీవితాలలో .. ఎంతో పురోగతి వచ్చింది ! మరీ ముఖ్యంగా మా పిల్లలు విద్యలో ఎంతో గొప్పగా రాణిస్తున్నారు !



" ప్రతి విద్యార్థీ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** అయితే ఆ విద్యార్థి యొక్క జీవితం ఆనందమయంగా ఉంటుంది. విద్యార్థుల పరిపూర్ణ ఎదుగుదల కోసం ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం ఎంతో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. "

శ్రీమతి తంగుటూరు అన్నపూర్ణమ్మ,
శ్రీ T. కృష్ణమోహన్, శ్రీమతి T. సౌమ్య కృష్ణమోహన్
తాడిపత్రి సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్



" పరిపూర్ణ విశ్వాసం "

" **' ఈ భూమి మీద పుట్టిన ప్రతి విద్యార్థి అద్భుతమే .. ప్రతి విద్యార్థి సర్వశక్తిమంతుడే '** .. ఏ విద్యార్థి అయితే తనలోని శక్తిసామర్థ్యాల పట్ల పరిపూర్ణ విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉంటాడో ఆ విద్యార్థి సాధించే ఘనవిజయాలు అనంతం. దీనికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ మా బిడ్డలాంటివాడైన చిరంజీవి **' ఆనంద్ '**. చిన్న వయస్సు నుంచే **' ధ్యాన సాధన '** ను ప్రారంభించి లక్షలాది మంది విద్యార్థులకు జ్ఞానాన్ని అందిస్తూ .. విద్యార్థులకు విద్యలో అద్భుతంగా రాణించడానికీ ఎంతగానో ఉపయోగపడే అద్భుతమైన జ్ఞానాన్ని అందించే పుస్తకాలను రచిస్తున్నాడు. సెక్రటేరియట్ వంటి ప్రభుత్వ ఉన్నత కార్యాలయాలలో ఉన్నత అధికారులకు **' ధ్యానవిద్య '** ను బోధిస్తూ .. మన దేశమే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా తిరుగుతూ ధ్యానాన్ని తెలియజేస్తున్నాడు.



" ఒకానొక మారుమూల ప్రదేశంలో జీవించే చిన్న పిల్లాడు ధ్యానం ద్వారా తన చుట్టూ ఉన్న పరిమితుల నుంచి బయటకు వచ్చి .. తన జీవితాన్ని తాను అద్భుతంగా మలచుకుంటూ .. ఈ రోజు ఎంతోమంది జీవితాలకు ఉపయోగపడే జ్ఞానాన్ని అందిస్తూ గొప్ప సేవ చేస్తున్నాడు ! కనుక ఏ విద్యార్థి అయినా తమ జీవితంలో విజయాలు సాధించాలంటే తమ పట్ల తాము **' పరిపూర్ణ విశ్వాసం '** కలిగి ఉండాలి. ఇంతటి గొప్ప ధ్యానాన్ని అందరికీ అందిస్తున్న గురువులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీకి నమస్కారాలు తెలియజేసుకుంటూ .. "

శ్రీ చార్లీ విజయం (తాడిపత్రి JCNRM మున్సిపల్ బాయ్స్ హైస్కూల్ రిటైర్డ్ PET),
శ్రీమతి లీలా చార్లీ, తాడిపత్రి

" బ్రహ్మాస్త్రం ధ్యానం "



" ధ్యానం అన్నది ప్రతి విద్యార్థి యొక్క శక్తిసామర్థ్యాలనూ, ప్రతిభా పాటవాలనూ మేల్కొలుపుతుంది. ప్రతి విద్యార్థి కూడా క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ ధ్యానసాధన చేస్తూ గొప్పగా ఎదగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు ఇవ్వవలసిన గొప్ప బహుమతి ఏదైనా వుందంటే అది **' బ్రహ్మాస్త్రమైన ధ్యానం '** మాత్రమే. దీనికి మించిన బహుమతి ఈ భూమ్మీద మరొకటి లేదు. విద్యార్థులందరికీ ఎంతో ఉపయోగపడే **ఈ ' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకాన్ని రూపొందించిన C. **ఆనంద్ కుమార్ & టీమ్**కు నా అభినందనలు !! "

" ధ్యానరత్న " వెలగపూడి లక్ష్మణరావు,
ప్రెసిడెంట్ – గుంటూరు పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ – రఘురామ్ హ్యూమ్ పైప్స్ ప్రై. లిమిటెడ్, గుంటూరు

" పరిపూర్ణ విద్యార్థి "



" ప్రతి విద్యార్థి యొక్క భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి **' విద్య '** అనేది ఎంతో ఉన్నతమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి యొక్క జీవితంలో విద్యార్థి దశ అనేది ఎంతో కీలకమైనది కనుక నేటి విద్యావిధానంలో సరియైన విద్య, సరైన సమయంలో అందించాల్సిన ఆవశ్యకత మనందరిపైనా వుంది. ఒకానొక చిన్న విత్తనానికి సరైన సమయంలో సరైన పోషకాలు వాడితే అది ఎలా మహావృక్షంగా మారి మంచి పుష్పాలు, ఫలాలు ఇస్తుందో .. అదే విధంగా ప్రతి విద్యార్థి కూడా మహోన్నత వ్యక్తిగా మారటానికి విద్యార్థి దశ నుంచే ధ్యానం మరి ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాలను బోధించాలి. తద్వారా ఆ విద్యార్థి మహోన్నతమైన వ్యక్తిత్వం సంతరించుకుని **' పరిపూర్ణ విద్యార్థి '** గా తయారవుతాడు. ప్రతి విద్యార్థీ తాను అనుకున్న ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను సాధించడానికి అవసరమైన పరిపూర్ణ విద్యను ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో పూర్తిగా తెలియజేయబడింది. "

శ్రీ జనార్ధన్ శెట్టి, పిరమిడ్ మాస్టర్,
PSSA – నెల్లూరు

" ప్రతి విద్యార్థి జీవితాన్నీ వికసింపజేస్తుంది .. "



" **' ఒకనొక దేశ భవిష్యత్తు ఆ దేశం యొక్క తరగతి గదులలో నిర్మింపబడుతుంది '** అని నానుడి. ఉన్నతమైన వ్యక్తులు ఉత్తమమైన తరగతి గదులలోనే రూపుదిద్దుకుంటారు. **అనునిత్య ధ్యాన సాధనకు మరి జ్ఞాన వికాసానికి అనువుగా వున్నదే ' ఉత్తమ తరగతి గది '**. ఆ విధంగా ఉత్తమ విద్యను అందుకున్న ఎందరో విద్యార్థుల అనుభవాల సంకలనమే ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం. ఇది సకల విద్యార్థుల జీవితాలనూ నిస్సందేహంగా వికసింపజేస్తుంది ; మరి ప్రతి విద్యార్థీ ఒకానొక **' ధ్యాన విద్యార్థి '** గా మారటంలో తోడ్పడుతుంది. ధ్యాన విద్యార్థి ఆనంద్ కుమార్‌కు అభినందనలు తెలియజేస్తూ .. ".

శ్రీమతి స్వర్ణలత, చీఫ్ ఎడిటర్, PSSM యొక్క " ధ్యాన జగత్ " మాసపత్రిక



" ఆధ్యాత్మిక విద్య "



" శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో ' **ఆధ్యాత్మ విద్య విద్యానాం** ' అని తెలియజేశారు. ఆ విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. కానీ కాలక్రమంలో ' **విద్య** ' అంటే ఉద్యోగ అర్హతకు మాత్రమే అనే ఒక అపోహ సర్వజనులలో ప్రబలిపోయింది ! ఈ తరుణంలో ' **విద్య** ' అంటే కేవలం ప్రాపంచిక విద్య మాత్రమే కాకుండా దానికి ఆధ్యాత్మిక విద్యను జోడించి ప్రతి విద్యార్థీ పరిపూర్ణ విద్యార్థిగా ఎదగడానికి ఎంతగానో కృషి చేస్తోంది ' **పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్** ' !

" బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ మార్గదర్శకత్వంలో ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో విద్యార్థులకూ, ఉపాధ్యాయులకూ ధ్యాన అవగాహనా కార్యక్రమాలు విరివిగా చేయడం జరిగింది. లక్షలాది పిరమిడ్ ధ్యానుల కృషి ఫలితంగానే నేడు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అన్ని పాఠశాలలలో యోగ మరి ధ్యాన కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతోంది.

" విద్యార్థుల అభివృద్ధే లక్ష్యంగా .. గురువర్యులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ అందించిన గొప్ప మార్గదర్శకత్వంలో చిరంజీవి ఆనంద్ కుమార్ ' **ధ్యాన విద్యార్థి** ' పుస్తక రూపకల్పన, ప్రచురణ చాలా అభినందనీయం. ఆనంద్‌కు ఆత్మీయ ఆశీస్సులు. "

శ్రీ కంచి రఘురామ్, సీనియర్ మోస్ట్ పిరమిడ్ మాస్టర్
ఛైర్మన్, పిరమిడ్ స్కూల్స్ అడాప్షన్ ప్రాజెక్ట్, తిరుపతి

" ఆత్మ విద్య "



" ప్రతి విద్యార్థికీ భౌతిక విద్యలతోపాటు, ఆధ్యాత్మికవిద్య కూడా తప్పనిసరి. ఏనాడో ప్రహ్లాదుడు చెప్పాడు ' **చదువులలో మర్మమెల్ల చదివితి తండ్రీ** ' అని. అదే ఆత్మవిద్య. పూర్వం గురుకుల పాఠశాలలలో ప్రతి విద్యార్థికీ చిన్నప్పటి నుండే ఆత్మవిద్యను బోధించడం ద్వారా విద్యార్థులకు వారి వారి జీవితాలలో దేనికి ఎంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలో గ్రహించగలిగే ఇంగితజ్ఞానం సహజంగానే అలవడేది. కానీ అది నేటి విద్యార్థులలో చాలా కొద్ది మందిలో మాత్రమే కనబడుతోంది. **ప్రాపంచిక విద్యలు అన్నవి లోకజ్ఞానాన్నీ మరి భుక్తినీ ఇస్తే .. ఆధ్యాత్మిక విద్య అన్నది సత్యజ్ఞానాన్నిస్తుంది.** పూర్వం గురుకులాలలో మాత్రమే బోధించే ఈ ఆత్మవిద్యను ' **ధ్యాన విద్యార్థి** ' పుస్తకం ద్వారా వెలుగులోకి తీసుకువచ్చి .. ఇంతటి అద్భుత జ్ఞానాన్ని పిల్లలతోపాటు సగటు పెద్దవాళ్ళకు కూడా ఉపయోగపడే విధంగా తీర్చిదిద్దిన C. ఆనంద్ కుమార్ & టీమ్‌కు మా అభినందనలు. "

శ్రీ జక్కా రాఘవరావు, శ్రీమతి పద్మా రాఘవరావు, విజయవాడ
ప్రెసిడెంట్ – కృష్ణా జిల్లా PSSM, సీనియర్ మోస్ట్ పిరమిడ్ మాస్టర్

" సజీవ గీతాగ్రంథం "



" మన పూర్వీకులు ఆచరించి, అనుభవించి అనుభూతితో ఈ లోకానికి అందించిన మహత్తరమైన కానుకే **ధ్యానం**. నేటి యువతరం ' **కంప్యూటర్** ' భాషలో చెప్పాలంటే శరీరం అనే ' **హార్డ్‌వేర్** ' కి మనస్సు అనే ' **సాఫ్ట్‌వేర్** ' ఉంటుంది. దానిలోకి ' **యాంటీవైరస్** ' అనే సాఫ్ట్‌వేర్ ఎక్కించడమే ఈ ' **ధ్యానం** '. అందుకే వయస్సుడిగి తొడిమి రాలే కాలంలో కాదు కావలసింది వేదాంతం ; మొగ్గ తొడిగి పిందె నాడే కావాలి వేదాంత అక్షరాభ్యాసం.

" నేటి విద్యార్థులకు దేహదారుఢ్యంతోపాటు ఆత్మశక్తి అన్నది కూడా ఎంతో అవసరం ; ఈ ఆత్మశక్తికి ధ్యానం తప్ప మరో మార్గం లేదు. ధ్యాన విద్యార్థి ' **ఆనంద్** ' చిరస్మణీయుడిగా మన అందరి హృదయాలను దోచుకున్నాడు.

" నిజంగా ఈ ' **ధ్యాన విద్యార్థి** ' పుస్తకం నేటి విద్యార్థులకు సజీవ గీతా గ్రంథంగా నిలుస్తుందంటే అతిశయోక్తి కాదేమో ! అలాంటి ఈ గ్రంథాన్ని పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ చదివి ఆత్మజ్ఞానం పొందుతారని మనస్ఫూర్తిగా ఆశిస్తూ .. "

శ్రీ కళ్ళం రామిరెడ్డి,
వ్యవస్థాపకులు, మానససరోవరం పిరమిడ్ ధ్యాన ఆశ్రమం, విజయవాడ



" ఆనందపు వెలుగులు "



" విద్యార్థి దశ నుంచే ధ్యానం చేస్తే ఏ విద్యార్థి అయినా తనకు తాను ఉపయోగపడేలా మరి సమాజానికి ఉపయోగపడేలా ఆదర్శవంతమయిన ఆనందమయమయిన జీవితాన్ని జీవించగలడు. విద్యార్థులు తమ తమ జీవితాలలో ఆనందపు వెలుగులను నింపుకోవడానికి ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం ఒక మంత్రదండంలా సహాయపడుతుంది. ఈ పుస్తకం ప్రాపంచిక విద్యను, ఆధ్యాత్మిక విద్యను మరి పరిపూర్ణ విద్యను శాస్త్రీయంగా అత్యంత సరళంగా వివరించడం జరిగింది. ప్రతి విద్యార్థికీ ఈ పుస్తకం ఒక **' వర్క్ బుక్ '** లాంటిది. "

శ్రీ M. రంగనాథరెడ్డి,
సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్, తాడిపత్రి
మేనేజింగ్ ట్రస్టీ, సదానంద సద్గురు నిత్య అన్నదాన ట్రస్ట్, నందవరం

" సైంటిఫిక్ టెంపర్ "



" ప్రతి విద్యార్థీ తన జీవితంలో అన్ని కోణాలలో అద్భుతంగా అభివృద్ధి చెందాలంటే చిన్నప్పటి నుంచే సైంటిఫిక్ టెంపర్‌ను కలిగి .. నేర్చుకునే ఏ అంశాన్నైనా శాస్త్రీయంగా నేర్చుకోవడం జరగాలి. విద్యార్థుల అద్భుతమైన జీవనానికి అవసరమైన ప్రాపంచిక విద్యను మరి ఆధ్యాత్మిక విద్యను చక్కని శాస్త్రీయతతో తెలియజేసిన ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకం ప్రతి విద్యార్థి యొక్క విజయసోపానానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. "

శ్రీ అబ్బూరి కోటేశ్వరరావు,
వ్యవస్థాపకులు, దేవేంద్ర పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం, నెక్కల్లు, గుంటూరు జిల్లా

" ఆధ్యాత్మికత "



" విద్యార్థి మూలాల నుండి మార్పు చెందడానికి కావలసిన పరిపూర్ణ విద్య అన్నది .. ప్రాపంచిక విద్యకు ఆధ్యాత్మికతను జోడిస్తేనే వస్తుంది. ఆ విద్యతోనే విద్యార్థి తనెవరో తెలుసుకుని అతనిలో ఉన్న అంతర్ శక్తులను వెలికి తీసుకోగలుగుతాడు. జీవితాన్ని సమతుల్యతతో జీవించడానికి అవసరమైన ఇటువంటి విద్యను ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '** పుస్తకంలో సుస్పష్టంగా తెలియజేయబడింది. "

శ్రీమతి K. శివరమ్మ, Section Officer
సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్
Panchayath Raj Dept., AP Secretariat, విజయవాడ

" మొక్కై వంగనిది .. "



" ధ్యానానికి అనువైన వయస్సు బాల్యం. శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీరాముడు, ఆంజనేయుడు, ధృవుడు, ప్రహ్లాదుడు, జీసస్ తదితర మహనీయులంతా చిన్నప్పటి నుంచే ధ్యానం చేశారు. మొక్కై వంగనిది మరి మానై వంగదు కదా ! కనుక విద్యార్థి దశ నుంచే ధ్యానసాధన చేస్తే ధ్యానం సులభంగా వంటబడుతుంది. ధ్యానం యొక్క ఆవశ్యకతను శాస్త్రీయ నిరూపణలతో అందించిన అద్భుత పుస్తకమే ఈ **' ధ్యాన విద్యార్థి '**. "

శ్రీమతి C.V. సరళా రాణి, Section Officer
సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్
General Administration Dept., AP Secretariat, విజయవాడ



" శ్రీ మహేశ్వర మహా పిరమిడ్ "





http://www.maheshwarapyramid.org/

తెలంగాణ రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్‌కు సుమారు 50 కి.మీ. దూరంలో శ్రీశైలం ముఖ్య రహదారి ప్రక్కన " **కడ్తాల్** " మండలంలో **శ్రీ మహేశ్వర మహా పిరమిడ్** 180'×180' అడుగుల కొలతలతో నిర్మించబడింది.

ఈ పిరమిడ్‌లో ఒకేసారి దాదాపు 7,000 మంది కూర్చుని ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. ధ్యానానికి ప్రత్యేకమైన శివుని నామంతో నిర్మించబడిన ఈ పిరమిడ్ అత్యున్నత మహా శక్తిక్షేత్రం. మహేశ్వర మహా పిరమిడ్ శక్తి క్షేత్రంలో ధ్యానం చేస్తే అద్భుతమైన జ్ఞానాన్నీ, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలనూ పొందగలం.

అందరికీ ఇదే మా హృదయపూర్వక ఆహ్వానం ! శ్రీ మహేశ్వర మహా పిరమిడ్‌ను సందర్శించి, ధ్యానం చేసి, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలను పొందాలనీ ఆశిస్తున్నాం !



శ్రీ మహేశ్వర మహా పిరమిడ్



" అన్నపూర్ణేశ్వరి .. నిత్యాన్నదానం "



" సరస్వతి సభావేదిక "



" సామూహిక ధ్యానం "

" అందరికీ ఆత్మీయ ఆహ్వానం "







" ధ్యానమహాచక్రం .. ధ్యానమహోత్సవాలు "

ప్రాంగణం : " శ్రీ సరస్వతి మహాప్రాంగణం "

" మహేశ్వర మహా పిరమిడ్, కైలాసపురి, కడ్తాల్ "

కడ్తాల్ మండలం, శ్రీశైలం హైవే, రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ రాష్ట్రం

ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 18వ తేదీ సాయంత్రం 5 గం॥ల నుంచి
31వ తేదీ ఉదయం వరకు .. 14 రోజులు

19వ తేదీ నుంచి ప్రతిరోజూ ఉ॥ 5.00 గం॥ల నుంచి రాత్రి 9.00 గం॥ల వరకు

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆధ్వర్యంలో సామూహిక ధ్యానం

ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

31 వ తేదీ ఉ॥ 8 గం॥లకు పత్రీజీ నూతన సంవత్సర సందేశం

మరి ముగింపు కార్యక్రమాలు

సకలమానవాళి, సమస్త జంతుజాతి అంతా కూడా శాంతి సౌభాగ్యాలతో మరి స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలతో జీవించడానికి " శ్వాస మీద ధ్యాస " ధ్యాన సాధననూ .. " అహింసా - శాకాహార - మహాకరుణ " జీవన విధానాన్నీ ప్రపంచవ్యాప్తం చేస్తోంది " పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ ".

విశ్వశాంతిని కాంక్షిస్తూ వేలాదిమంది పిరమిడ్ మాస్టర్లు గత మూడు దశాబ్దాలుగా బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ సారథ్యంలో అనేక " ధ్యానమహాయజ్ఞాలు " .. మరి " ధ్యానమహాచక్రాలు " నిర్వహిస్తూ వచ్చారు.

ప్రతి సంవత్సరం, ఈ ధ్యానమహాచక్ర విశేష కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి అహింసావాదులకూ .. ధ్యానులకూ .. మరి ప్రపంచ శాంతి కాముకులకూ .. ఇదే మా ఆహ్వానం.



" పిరమిడ్ వ్యాలీ ఇంటర్నేషనల్ "

www.pyramidvalley.org

బెంగళూరు మహానగరానికి 35 కి.మీ. దూరంలో **" కెబ్బేదొడ్డి "** గ్రామ శివార్లలో పిరమిడ్ వ్యాలీ ఇంటర్నేషనల్‌లోని **" మైత్రేయ బుద్ధా "** అనబడే మెగా పిరమిడ్ 160' × 160' కొలతలతో నిర్మించబడింది. ఈ పిరమిడ్‌లో ఒకేసారి 5,000 మంది కూర్చుని ధ్యానం చేయవచ్చు. ఇది పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్‌కు **' అంతర్జాతీయ కేంద్రం '** గా వుంటూ దేశ, విదేశాలలోని ఆత్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసువులందరికీ విశేషంగా ఉపయోగపడుతోంది.

ప్రతి సంవత్సరం ఇక్కడ అక్టోబర్ మాసంలో **' అంతర్జాతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సదస్సులు '** నిర్వహించబడతాయి. అందరికీ ఇదే మా హృదయపూర్వక ఆహ్వానం !

" నూతన శంబాలా " గా పిలిచే ఈ అద్భుత శక్తి క్షేత్రాన్ని సందర్శించి, పిరమిడ్‌లో ధ్యానం చేసి మహోన్నత శక్తిని, జ్ఞానాన్ని పొందాలని ఆశిస్తున్నాం.


పిరమిడ్ వ్యాలీ ఇంటర్నేషనల్


" కింగ్స్ ఛేంబర్ "


" జెన్ గార్డెన్ "


" లుంబినీ పార్క్ "

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీల ధ్యాన జ్ఞాన వాణి

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ మానస పుత్రిక

ధ్యాన జగత్

నవ్యయుగ ధ్యాన ఆధ్యాత్మిక మాసపత్రిక



చందాదారులుకండి .. చదవండి .. చదివించండి

"ధ్యాన జగత్"

H.No: 11-10-319, 1st floor, Road No: 01, Vijayapuri Colony, Kothapet,
Hyderabad, Pincode: 500035

www.pssmovement.org

e-mail : dhyanajagat2020@gmail.com

Meditation & Spiritual Orientation Workshops and Personality Development Training Programmes



C. ఆనంద్ కుమార్, MBA
Personality Development Trainer
Facilitator of ·· Inner Child Work ··
Rebirthing Breath Work ··
Family Constellation Work ··
Past Life Regression



P. చిరంజీవి, B.Tech,
Personality Development Trainer
Facilitator of ·· Inner Child Work ··
Rehabilitation for Distress People ··
Spiritual Parenting

విద్యార్థులు మరి టీచర్లు, సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు ఇలా ఏ రంగానికి చెందిన ఉద్యోగస్తులు అయినా వారు తమ తమ జీవితాలలో అనుకున్న లక్ష్యాలను ఏ విధంగా సాధించాలో .. తద్వారా వారి వారి జీవితాలను మరింత ఆనందకరంగా, సుఖమయంగా జీవించడానికీ .. అంతకుమునుపే వారిలో ఏర్పడిపోయిన ఎన్నో అపనమ్మకాలను, ఆలోచనాతీరులను, అలవాట్లను మార్చుకుని .. సరియైన నమ్మకాలను, ఉన్నతమైన పాజిటివ్ ఆలోచనాతీరును, సరియైన అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడానికి సహాయకారిగా సరికొత్త ప్రాక్టికల్ సెషన్స్‌తో రూపొందించబడిందే ఈ **" వర్క్‌షాపు "**.

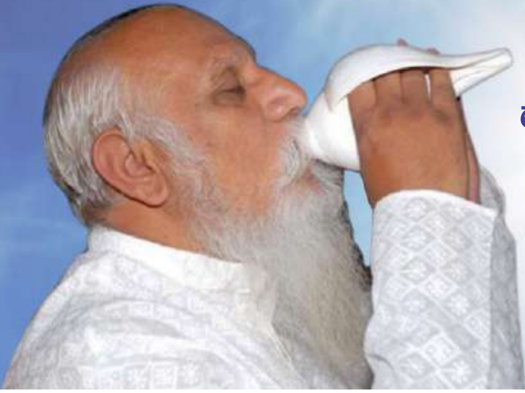
పూర్వం నలంద, తక్షశిల వంటి అనేక విశ్వవిద్యాలయాలలో బోధించబడినటువంటి అంశాలను .. అనేక దేశాలలో ప్రాచుర్యంలో ఉన్న మంచి మంచి పరివర్తన సాధనాలనూ .. **లూయిస్. L. హే, ఎక్కార్ట్‌టోలే, వ్యాన్ దయ్యర్ .. రోండా బైర్న్ .. దీపక్ చోప్రా .. రాబిన్ శర్మ .. ఓప్రా విన్‌ఫ్రే .. డా|| న్యూటన్ కొండవీటి, డా|| లక్ష్మీన్యూటన్ గార్లు** ఇంకా ఎంతోమంది ప్రముఖ థెరపిస్టులు, స్పిరిచ్యువల్ సైంటిస్ట్‌లు నిర్వహించే సెషన్స్‌లో చేసే ఎన్నెన్నో హీలింగ్ ప్రక్రియలను జోడించి ఈ వర్క్‌షాపును ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడింది.

ఈ వర్క్‌షాపులో పాల్గొన్నవారు వారు తమ తమ జీవితాలలో ఎదుర్కొంటున్న ఎన్నో ఒత్తిడులను, భయాలనూ, ఆరోగ్య సమస్యలనూ, ఉద్యోగ సమస్యలను అధిగమించడానికీ .. ఏకాగ్రతా, జ్ఞాపకశక్తి మరింత అభివృద్ధి చేసుకోవడం .. ఇంకా అనేక రకాలైన సమస్యల నుంచి ఏ విధంగా బయటపడాలో .. అనేక టెక్నిక్స్‌తో చక్కని ప్రెజెంటేషన్స్‌ను ఉపయోగించి శాస్త్రీయంగా వివరించబడును. ప్రత్యేకంగా విద్యార్థులకు సర్టిఫికేషన్ కోర్సులు అందించబడును.

తమ తమ కాలేజీలలో, స్కూళ్ళల్లో, యూనివర్సిటీలలో మరి కంపెనీలలో ఈ వర్క్‌షాప్స్ కావాలనుకునేవారు మమ్మల్ని సంప్రదించగలరు.

వివరాలకు:
P. చిరంజీవి
8187 055 921, 7997 995 488
Mail: pssmdv@gmail.com,
Facebook: www.fb.com/pssmdhyanavidyarthi
Website: www.dhyanavidyarthi.org





" PSSM
ధ్యాన విద్యార్థి ప్రాజెక్ట్ "



భూమ్మీద జీవించే ప్రతి విద్యార్థీ ఒకానొక **" ధ్యాన విద్యార్థి "** గా మరి **" పరిపూర్ణ విద్యార్థి "** గా ఎదగాలన్న లక్ష్యంతో అహర్నిషలు ఎంతగానో కృషి చేస్తూన్న ఒకానొక మహా సంస్థయే **" పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ "**. బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ మార్గదర్శకత్వంలో .. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వున్న పిరమిడ్ మాస్టర్లందరి సమిష్టి కృషితో .. ప్రతి విద్యార్థికీ ధ్యానశాస్త్రాన్ని అందజేయాలన్న దివ్యసంకల్పంతో పనిచేస్తూన్నదే **" ధ్యాన విద్యార్థి ప్రాజెక్ట్ "**.

" ధ్యాన విద్యార్థి జగత్ " లక్ష్యమే ధ్యేయంగా **KG** నుంచి **PG** వరకు చదువుకునే విద్యార్థులందరికీ .. చిన్ని చిన్ని మారుమూల గ్రామాలు, తండాలు మొదలుకొని పెద్ద పెద్ద దేశాల వరకు .. విస్తృతంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా .. **ధ్యానం, అహింస, శాకాహారం, పిరమిడ్స్** ప్రాముఖ్యతను, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర విశేషాలను తెలియజేస్తూ విద్యార్థులందరికీ జ్ఞాన శిక్షణను ఇస్తూ ప్రతి విద్యార్థీ **" ధ్యాన విద్యార్థి "** గా .. పరిపూర్ణ విద్యార్థిగా .. ఎదిగేందుకు కృషిచేయడమే లక్ష్యంగా పని చేస్తూన్న పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్‌లోని ఎన్నెన్నో ముఖ్యమైన విభాగాలలో ఒకానొక ముఖ్య విభాగం ఈ **" ధ్యాన విద్యార్థి ప్రాజెక్ట్ "**.

ఈ **" ధ్యాన విద్యార్థి ప్రాజెక్ట్ "** లో బోధించబడే అంశాలు :

1. పరిపూర్ణ విద్య (**Holistic Education**) అంటే ఏమిటి ? హోలిస్టిక్ ఎడ్యుకేషన్ ద్వారా ఒకానొక సాధారణ విద్యార్థి ఒకానొక అద్భుతమైన విద్యార్థిలా ఎలా పరివర్తన చెందుతాడు ?
2. విద్యార్థులు ఏకాగ్రతనూ, జ్ఞాపకశక్తినీ అమోఘంగా పెంచుకోవడం ఎలా ?
3. సృజనాత్మకతనూ, విశ్లేషణాత్మక ఆలోచనా తీరునూ సానబెట్టుకోవడం ఎలా ?
4. ఊహాశక్తినీ, భావనాశక్తినీ, వాక్‌శక్తినీ, సంకల్పశక్తులనూ పెంపొందించుకోవడం ఎలా ?
5. ఒత్తిడుల నుంచి, మానసికపరమైన రుగ్మతల నుంచి బయటపడటం ఎలా ? మరి నెగెటివ్ భావనలను, పాజిటివ్ భావనలుగా (ఉదాహరణకు కోపాన్ని శాంతంగా, భయాన్ని ధైర్యంగా) మార్చుకోవడం ఎలా?
6. విద్యార్థులు తమ పరీక్షలకు సంబంధించిన భయాల నుంచి .. తమ సబ్జెక్ట్స్‌కు సంబంధించిన భయాల నుంచి మరి తమ తమ జీవితానికి సంబంధించిన అనేకానేక భయాల నుంచి .. బయటపడటం ఎలా ?
7. విద్యార్థులు పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాలు ఎందుకు పెట్టుకోవాలి ? పెట్టుకున్న వాటిని ఎలా సాధించాలి ?

Co-ordinators of Dhyana Vidyarthi Project






C. ఆనంద్ కుమార్, MBA   P. చిరంజీవి, B.Tech.   T. రాము, M.Sc.   S. B. వ్యాస్, PGDID

8. మనలో దాగి వున్న అపర చాణక్యుడి (**super genius**) ని బయటకు తీసుకురావడం ఎలా ?
9. మనపట్ల మనం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా ?
10. మనలో దాగి వున్న అనంతమైన శక్తిసామర్థ్యాలను శ్వాస-ధ్యాస ప్రక్రియ సాధనల ద్వారా బయటకు తీసుకురావడం ఎలా ?
11. ఎదుటివారితో అద్భుతకరంగా సంభాషించగల నైపుణ్యతల (**Communication Skills**) ను పెంపొందించుకోవడం ఎలా ?
12. స్వీయప్రేమ, క్షమాగుణం, కృతజ్ఞతాభావం, స్వీయక్రమశిక్షణల యొక్క గొప్పతనం ఏమిటి ? ఈ అద్భుత లక్షణాల ద్వారా మనల్ని మనం ఎలా స్వస్థత (**Healing**) పరచుకోగలం ?
13. మానవ శరీరానికి సరియైన ఆహారం కేవలం శాకాహారం మాత్రమే ఎందుకు ? మనం శాకాహారం మాత్రమే ఎందుకు తీసుకోవాలి ?
14. ఏ విధంగా మానవ శరీరం అన్నది ఒక '**దేవాలయం**' అవుతుంది ? మనం ఇచ్చే ఆజ్ఞలను మన శరీరం ఏ విధంగా పాటిస్తుంది ? తద్వారా మనకున్న శారీరక రుగ్మతలను స్వస్థతపరచుకోవడం ఎలా ?
15. మన నిత్య జీవితంలో '**ఎవేర్‌నెస్**' కు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది ; మరి మన జీవితంలో '**ఎవేర్‌నెస్**' ను పెంచుకోవడం ఎలా ?
16. మన ఆశలు, ఆశయాలు, లక్ష్యాలు సాధించడానికి '**ఆకర్షణా సిద్ధాంతం**' అన్నది ఏ విధంగా కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది ? '**ఆకర్షణా సిద్ధాంతాన్ని**' ఉపయోగించుకుని మన దైనందిన జీవితంలో విజయాలు సాధించడం ఎలా ?
17. "**మన వాస్తవాన్ని మనమే సృష్టించుకుంటున్నాం**" .. ఎలా ?
18. ధ్యానశాస్త్రం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి ? ధ్యానం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి ? ధ్యాన సాధన ద్వారా మనం ఎలాంటి గొప్ప గొప్ప విజయాలను సాధించగలం ?



" ధ్యానం చేసే విధానం "

" ఆనాపానసతి " - " శ్వాస మీద ధ్యాస "

స్థిర సుఖాసనంలో హాయిగా కూర్చుని, చేతులు రెండూ కలిపి, వ్రేళ్ళల్లో వ్రేళ్ళు పెట్టుకొని, కళ్ళు రెండూ మూసేసుకొని , సహజంగా జరుగుతూన్న ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలను గమనించాలి. ఏ విధమైన నామ స్మరణ, ఉచ్ఛారణ చేయరాదు. ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు ' **కట్** ' చేసి మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదే ధ్యాస ఉంచాలి. తద్వారా శ్వాస చిన్నదై నాసికాగ్రం (భ్రూమధ్యం) లో స్థిరమయి ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకుంటాం.

ప్రతిరోజూ ఎవరి వయస్సు ఎంతో కనీసం అన్ని నిమిషాలు తప్పక ధ్యానం చేయాలి.
ధ్యానం ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేయవచ్చు.



జ్ఞాపకశక్తి మరి ఏకాగ్రతలు పెరుగుతాయి



అన్ని కోణాలలో జీవన సమతుల్యత వస్తుంది



ఎమోషనల్ ఫిట్‌నెస్



ఒత్తిడి, కోపం, భయం మటుమాయం అవుతాయి



మనస్సు ఆనందంగా మరి ప్రశాంతంగా ఉంటుంది



నిత్య యవ్వనత్వంతో జీవిస్తాం



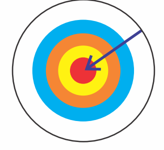




రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది



ఆలోచన, వాక్కు, సంకల్పశక్తుల మెరుగుదల



అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధిస్తాం



ఇతరులతో హృదయపూర్వకమైన సంబంధాలు నెరపగలుగుతాం



శారీరక దృఢత్వం వస్తుంది



సృజనాత్మకత వెల్లివిరుస్తుంది



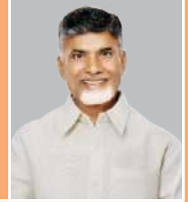
ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది

ధ్యానం చేస్తే శతకోటి లాభాలు !
మాంసం భుజిస్తే శతకోటి నష్టాలు !!



“ ‘ **ధ్యానయోగాభ్యాసం** ’ ద్వారా విద్యార్థులకు సకల కళలలో, సకల విద్యలలో, అద్భుతమైన నైపుణ్యం కలుగుతుంది. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం రచించబడిన ఈ ‘ **ధ్యాన విద్యార్థి** ’ పుస్తకం ప్రతి విద్యార్థికీ భగవద్గీత లాగా, బైబిల్ లాగా మార్గదర్శకత్వం ఇస్తుంది.”

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ, శ్రీమతి స్వర్ణమాల పత్రి
వ్యవస్థాపకులు, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్



“ అన్ని విద్యలకూ మూల విద్య ‘ **ధ్యాన విద్య** ’. ధ్యానశాస్త్రం ద్వారా విద్యార్థులు ఎదుర్కొనే సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కార మార్గాలను చూపిస్తూ రూపొందించబడిన ఈ ‘ **ధ్యాన విద్యార్థి** ’ పుస్తకం ప్రతి విద్యార్థి విజయసోపానానికీ ‘ **మంత్రదండం** ’ లా ఉపయోగపడుతుంది. ”

మాన్యశ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు



“ విద్యార్థులు ఎప్పుడైతే ‘ **ధ్యానం** ’ చేస్తారో వారిలోని అనంతమైన శక్తిని వారు తెలుసుకోగలుగుతారు. తద్వారా ఒకానొక సాధారణ విద్యార్థి .. ఒకానొక అద్భుతమైన విద్యార్థిగా తయారవుతాడు. విద్యార్థుల బంగారు భవిష్యత్తుకు కావలసిన అన్ని అంశాలనూ శాస్త్రీయంగా ఈ ‘ **ధ్యాన విద్యార్థి** ’ పుస్తకంలో అందించారు. ”

శ్రీ గంటా శ్రీనివాస రావు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రివర్యులు



“ అమూల్యమైన సాధనాప్రక్రియలకు శాస్త్రీయతను జోడించి ప్రతి విద్యార్థి ఒక ధ్యాన విద్యార్థి కావాలనే సత్ సంకల్పంతో ‘ **ఆనంద్** ’ రచించిన ఈ గ్రంథం ప్రతి విద్యార్థిలోనూ ‘ **ధ్యానం – ఆధ్యాత్మికత** ’ అనే విత్తనాన్ని నాటగలదు.”

డా॥ న్యూటన్ కొండవీటి, MBBS, MD ; **డా॥ లక్ష్మీ న్యూటన్,** MBBS
వ్యవస్థాపకులు, క్వాంటమ్ లైఫ్ యూనివర్సిటీ



‘ జీవితం ’ అంటే ఒక “ ఆట ”
‘ జీవితం ’ అంటే ఒక “ పాట ”
‘ జీవితం ’ అంటే ఒక “ నృత్యం ”

“ భౌతిక శాస్త్రం, రసాయన శాస్త్రం, గణిత శాస్త్రం, వ్యవసాయ శాస్త్రం ఇలా అనేక శాస్త్రాలు ఉన్నాయి. మరి మన జీవితాన్ని ఎలా జీవించాలో .. ఎంతటి మహా అద్భుతంగా, ఆనందకరంగా, సాహసవంతంగా, ఆడుతూ పాడుతూ జీవించాలో .. ఆ యొక్క జీవన విధానాన్ని తెలియజేసే శాస్త్రమే ‘ **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం** ’.

“ ‘ **హోలిస్టిక్ ఎడ్యుకేషన్** ’ ద్వారా ప్రాపంచిక విద్యతో పాటు ఆధ్యాత్మిక విద్యను కూడా మేళవించి ప్రతి విద్యార్థీ పరిపూర్ణ విద్యార్థిగా జీవితంలోని అన్ని కోణాలలో ఆనందంగా జీవించే జీవన విధానాన్ని తెలియజేసే అద్భుత జ్ఞాన భాండాగారమే ఈ ‘ **ధ్యాన విద్యార్థి** ’ పుస్తకం.

“ అందరు తల్లిదండ్రులు, అందరు టీచర్లు తమ తమ పిల్లలచేత ఈ పుస్తకాన్ని తప్పనిసరిగా చదివించాలనీ మరి ప్రతి విద్యార్థీ ‘ **ధ్యాన విద్యార్థి** ’ కావాలని కోరుకుంటూ .. ”

C. ఆనంద్ కుమార్, MBA
Facilitator of .. Inner Child Work .. Rebirthing Breath Work .. Family Constellation Work ..
Past Life Regression .. Rehabilitation for Distress People .. Spiritual Parenting

Dhyana Vidyarthi Publications